

	月			火			水	木			金			土			日・祝		
	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア		スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア	スタジオ	ホット	アクア
8:00	9:00~9:30			9:00~9:30				9:00~9:30			9:00~9:30			9:00~9:30			9:00~9:30		
9:00	スタッフ ストレッチ 30			スタッフ ストレッチ 30			担当者 変更	青竹ストレッチ 東海 30			朝の ストレッチヨガ 東海 30			スタッフ ストレッチ 30			スタッフ ストレッチ 30		
	9:45~10:15			9:45~10:15				9:45~10:30			9:45~10:45			9:45~10:15			9:45~10:15		
10:00	ズンバ 上田 30		10:00~10:30 水中ウォーキング スタッフ 30	10:00~10:45 スタッフ プログラム 30			初級エアロ 安田 45	10:00~10:45 テトックスヨガ 東海 45		10:30~11:15 常川 45	10:00~10:30 ピラティス (定員22名) 瀬戸 60		10:00~10:30 体幹トレーニング 大畑(-) 30		10:00~10:30 水中ウォーキング スタッフ 30	10:00~10:30 スタッフ プログラム 30			
	10:30~11:15 初級エアロ 川崎 45	10:30~11:00 ホットヨガ 上田 30		10:30~11:00 ギムニクスストレッチ (定員10名) スタッフ 30	11:00~11:45 常川 45			10:45~11:15 楽しく筋トレ 安田 30	11:00~11:45 常川 45	10:30~11:15 ウォーキング& アクアピクス 常川 45	11:00~11:30 瀬戸 60		11:00~11:30 シンプルエアロ 東海 30		10:30~11:15 初級エアロ 大畑(-) 45		10:30~11:15 スタッフ プログラム 30	10:30~11:15 スタッフ プログラム (初級) 45	
11:00																			
12:00			プール給水																
13:00	13:00~14:00						休 館 日	13:00~13:45			13:00~13:30			13:00~13:45					
	中級ステップ (定員18名) 板倉 60			13:30~14:15 ダンスエアロ 前井 45	13:15~14:05 ピラティス パーソナル(有料) 1名 瀬戸 50	13:15~13:45 ショートアクア 須田 30		13:00~13:45 サスペンション トレーニング(有料) 1~5名 スタッフ 45	13:15~14:05 ピラティス パーソナル(有料) 1名 瀬戸 50	13:00~13:45 機能改善 アクアピクス 常川 45	13:45~14:30 ボル・ド・ブラ UNO 30		13:00~13:45 ビーチ パレーボール タイム 45		13:00~13:45 パワーヨガ (定員22名) 上田 45		13:30~14:15		
14:00	14:15~15:05 こつぱんヨガ (定員22名) 板倉 50	14:15~14:55 テトックスヨガ 東海 40	14:15~14:45 水中ウォーキング スタッフ 30	14:30~15:20 初・中級ステップ (定員18名) 川崎 50	14:15~15:15 ピラティス パーソナル(有料) 1~3名 瀬戸 60	14:00~15:00 きままに 4泳法 須田 60	休 館 日	14:15~15:00 スタッフ プログラム (初級) 45	14:15~15:05 ピラティス パーソナル(有料) 1名 瀬戸 50	14:15~15:05 常川 45	14:15~15:00 リトモス UNO 45		14:00~14:45 アクアピクス 常川 45	14:00~14:30 ホットヨガ 上田 30	14:30~15:00 スタッフ プログラム 30	14:30~15:30 インストラクター オリジナル (初級) 45			
	15:15~16:00 初級エアロ 安田 45			15:30~16:30 ストレッチヨガ (定員22名) 東海 60				15:15~16:00 ふあっと リラクゼーション (有料)1~2名 東海 45			15:00~16:00 ヨガ道場 (定員22名) 池田 60		14:45~15:25 デトックスヨガ 東海 40	14:50~15:35 泳法パーソナル 中級(有料) 1~5名 常川 45	14:45~15:15 スタッフ プログラム 30	15:00~15:30 ストレッチボール (定員10名) 東海 30	14:30~15:30 スタッフ プログラム 30	15:45~16:15 インストラクター オリジナル (初・中級) or (中級) 60	
16:00	16:15~17:00 サスペンション トレーニング(有料) 1~5名 安田 45		プール給水																
17:00			プール給水																
18:00	18:45~19:35 初・中級ステップ (定員18名) 津田 50	18:30~19:00 デトックスヨガ 東海 30		18:30~19:15 初級エアロ 大畑(-) 45	19:00~19:30 ストレッチボール (定員10名) スタッフ 30		休 館 日	18:40~19:30 リトモス YUKA 50	19:00~19:40 ホットヨガ 伊藤 40		19:00~20:00 ダンスエアロ UNO 60		18:45~19:30 リトモス 東海 45						
	20:00~21:00 ふあっと スペシャルヨガ (有料) 1~3名 東海 60	19:45~20:15 ホットストレッチ 津田 30	19:30~20:00 スタッフ プログラム 30	20:30~21:00 ヨガ (定員22名) 大畑(満) 45	20:30~21:00 水中ウォーキング 大畑(-) 30			19:40~20:25 STRONG Nation(TM) YUKA 45	19:50~20:20 ホットヨガ 伊藤 30		19:15~19:45 ギムニクスストレッチ (定員10名) スタッフ 30	19:00~20:00 大人のほじめて スイミング 常川 60		19:45~20:45 ストレッチヨガ (定員22名) 東海 60					
20:00																			
21:00																			

※プログラム・担当者は予告なく変更することがございます。

※プログラムは開始5分前にお集まりください。
また、途中入場・途中退室は危険のためご注意ください。

※運動を行う際は、タオル・水分(キャップ付きのもの)を必ずお持ちください。

※ホットスタジオのプログラムには、バスタオル・タオル・水分(キャップ付きのもの)を必ずお持ちください。
ホットスタジオは、安全のために素足でご参加ください。
(ヨガソックスや滑り止め付きのものは利用いただけません。)

※各プログラムは定員人数をご確認の上、プログラム開始30分前より1Fフロントにて整理券をお受け取りください。
9時開始のストレッチプログラムに定員はございません。
定員:メインスタジオ(20名)・ホットスタジオ(12名)
定員に変更があるものは各プログラムに表記してあります。

※有料レッスンは事前にお申し込みください。
予約申込については、フロントにてご確認ください。