

セルフ営業または休館日

日曜日	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日		祝日	
スタジオ	カルチャー	1階TR	プール		スタジオ	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	カルチャー	プール	スタジオ	カルチャー	プール	スタジオ	カルチャー	1階TR	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
開館 10:00					開館 10:00				開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00				開館 10:00		開館 10:00			
10:15★ スロー エアロビク					10:15★ ハウス ワークアウト	10:15★ ウェーブ ストレッチ 定員12名			10:10★ 初級エアロ	10:10★ イスト 定員15名	11:00	10:15★ 朝ヨガ& ストレッチ	10:15★ 肩こり・腰痛 改善ピラティス 定員12名	10:30 基礎背泳ぎ ★ 石井	10:15★~★★ 姿勢改善 ピラティス				10:15★ エンジョイ 体操		祝日の レッスンは館内 掲示板をご確認 ください			
北澤 11:00	11:05★ からだパー 先着・抽選25名 山本 12:00				11:15★ やさしい サーキットエアロ				11:05★ ズンバ	11:05★ ゆるヨガ	メニュー マスタース60	11:10★ ストリート ダンス	11:05 基礎平泳ぎ ★★ 石井	市川 11:00					11:10★★ 中級エアロ					
			11:35 基礎クロール ★ 中澤			11:10★~★★ GYRO KINESIS® 先着・抽選12名			11:05★ ズンバ	11:05★ ゆるヨガ	11:05 メニュー マスタース60	11:10★ ストリート ダンス	11:05 基礎平泳ぎ ★★ 石井	市川 12:00					11:20 サップヨガ40 ★ 市川千 12:00	大池 11:55				
			12:10 基礎パタフライ ★★ 中澤			市川 12:10			12:00★★ セルフ コンディショニング		13:15	12:20★★ ボディ コンバット45		11:35 基礎平泳ぎ ★★ 石井	市川 12:00				12:05★ バランス コーディネーション					
			12:40						13:10★ からだ ジャンプ		14:00	13:15★ ハウス ワークアウト		13:30 基礎平泳ぎ ★★ 小林	市川 12:00				12:30★ ダイエツト ヨガ					
12:15★ ヨガ	12:15★ 初級 からだパー 先着12名 山本 13:00				12:55★ 活き活き くらぶ				13:10★ からだ ジャンプ		14:00	13:15★ ハウス ワークアウト		13:30 基礎平泳ぎ ★★ 小林	市川 12:00				13:00★ リカバリー ストレッチ		『ウェーブ ストレッチ』は 第1・3・5金曜 のみ行います。			
13:15★★★ 頑張るエアロ					北澤 13:55				14:20★★ 中級エアロ		14:45	14:15★ パイラパイラ BAILABAILA		14:05 基礎パタフライ ★★ 小林	市川 12:00				13:40★ アクアピクス					
14:15★ パイラパイラ BAILABAILA									14:20★★ 中級エアロ		14:45	14:15★ パイラパイラ BAILABAILA		14:05 基礎パタフライ ★★ 小林	市川 12:00				14:10★ DANCE FUSION					
15:15★ バレエ エクササイズ									14:20★★ 中級エアロ		14:45	14:15★ パイラパイラ BAILABAILA		14:05 基礎パタフライ ★★ 小林	市川 12:00				14:10★ DANCE FUSION					
宮本 16:15									14:20★★ 中級エアロ		14:45	14:15★ パイラパイラ BAILABAILA		14:05 基礎パタフライ ★★ 小林	市川 12:00				14:10★ DANCE FUSION					
レッスン参加における注意事項は別紙掲示物をお読みください																								
19:30★ 初級エアロ	18:40★ からだパー 先着12名 山本 19:25				19:15★ DANCE	19:15★ ストレッチ			19:45★★ ボディ パンプ30 定員20名 小林 20:15	19:45★ ストレッチ		19:00★ ハウス ワークアウト 宮本 19:30	19:40★★ CORE30 定員12名 松澤 20:10		19:30★ ズンバ				19:00★ ヨガ		『コンディショ ニング』『ス トレッチ』は 第2・4金曜 のみ行います。			
北澤 20:15	19:35★ マット サイエンス 山本 20:20				20:15★~★★ DANCE ARTS	20:15★ フローヨガ			20:30★★ 中級エアロ			19:40★ パイラパイラ BAILABAILA 宮本 20:10	19:40★★ CORE30 定員12名 松澤 20:10		井出 20:15	19:45★★ ボール コンディショ ニング			市川 19:45					
20:25★★ ボディ コンバット45									20:30★★ 中級エアロ			20:25★★ ボディ パンプ45 定員20名 宮本 21:10			20:30★★ ボディ コンバット45									
宮本 21:10									20:30★★ 中級エアロ			20:25★★ ボディ パンプ45 定員20名 宮本 21:10			20:30★★ ボディ コンバット45									
									20:30★★ 中級エアロ			20:25★★ ボディ パンプ45 定員20名 宮本 21:10			20:30★★ ボディ コンバット45									
プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00					プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00				プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00			プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00			プール利用 20:30まで 有人営業終了 22:00				プール利用 19:00まで 有人営業終了 20:30		プール利用 19:00まで 有人営業終了 20:30			
																						変更有		

尚、インストラクターの都合により変更になる場合があります。