

曜日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
月曜	第1スタジオ	ラジ体操 & 青竹 9:30(20)	健美操 (五郎部) 10:00(45)	エアロダンベル (千葉) 11:00(45)	青竹 ふみ (千原) 12:05(15)	ファイドウ (似鳥) 12:30(45)	ダイエットエアロ (下山) 13:30(60)	ストレッチ ボール (林) 14:45(30)			ズンバ (松尾) 19:00(45)	マーシャルワン (阿部) 20:00(45)	トップライド (千葉) 21:00(45)	第1スタジオ	
	第3スタジオ		はじめての 社交ダンス (清水) 10:00(45)	ヨガ (國安) 11:00(60)	卓球無料開放 (12:30~15:30)				空手スクール (有料) 16:30(60)	卓球無料開放 (18:00~19:30)			第3スタジオ		
	ホットスタジオ	整理券	スタンダードヨガ (はる) 9:45(60)	ホット ストレッチ 11:00(30)	健康体操 (真藤) 12:15(60)	身体メンテナンスヨガ (田村) 13:30(60)				ホット ストレッチ 18:55(20)	整理券	ホットヨガ (カサイクミ) 19:30(60)	激トレ (阿部) 21:00(30)	ホットスタジオ	
	プール		入門 コース (大釜) 10:30(20)	はじめてアラカルト (大釜) 11:00(45)	改善 ウォーキング (高屋敷) 11:55(30)	はじめて スイム (高屋敷) 12:35(30)	スイムアラカルト (高屋敷) 13:15(60)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60・90)	フィン (真藤) 19:00(30)	初級バタフライ (真藤) 19:40(30)	クロール (真藤) 20:20(30)	フリーマスターズ 21:00(60)	プール
火曜	第1スタジオ	ラジ体操 & ウォーキング ステップ 9:30(20)	ストレッチ 10:15(30)	ズンバ (西野) 11:00(45)	楽しくエアロ (兼村) 12:00(45)	オキシジェン (chika) 13:00(45)	ユーバウンド (平沼) 14:00(45)				ユーバウンド (平沼) 19:00(45)	ファイドウ (田名部) 20:00(45)	ラディカルパワー (田名部) 21:00(60)	第1スタジオ	
	第3スタジオ	卓球無料開放 (9:00~12:30)				パレエ コンディショニング (小杉) 13:00(45)	パレエ (小杉) 14:00(75)	卓球無料開放 (15:30~18:30)			初級ステップ (小野寺) 19:00(45)	卓球無料開放 (20:15~22:30)		第3スタジオ	
	ホットスタジオ		ホットヨガ (五十嵐) 9:45(60)	シェイプアップヨガ (愛洲) 11:00(45)	リラックスストレッチ (真藤) 12:00(45)	ホットスタジオ 無料開放 (14:00~15:15)				BODYきゅっと (宮本) 19:00(45)	NEW	疲労回復ヨガ (蔵野) 20:00(45)	骨盤調整ヨガ (はる) 21:00(60)	ホットスタジオ	
	プール		背泳ぎ (居原田) 10:15(30)	平泳ぎ (佐藤清美) 11:00(30)	バタフライ (佐藤清美) 11:40(30)	フリー シュノーケル 12:15(30)	アクア ウォーキング (真藤) 13:00(30)	アクアピクス (千葉) 13:40(45)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成・中学生 (有料) 17:30(60・90)・18:30(60)	はじめて スイム (高屋敷) 19:15(30)	はじめてアラカルト (高屋敷) 20:00(60)	プール	
水曜	第1スタジオ	ラジ体操 & ウォーキング ステップ 9:30(20)	初級ステップ (松田) 10:00(45)	いきいき太極拳 (川村賢) 11:00(60)	ファイドウ (西村) 12:15(45)	X55 (佐藤徳紀) 13:15(45)	メガダンス (平沼) 14:15(45)				メガダンス (平沼) 19:00(45)	X55 (佐藤徳紀) 20:00(60)	トップライド (千葉) 21:15(45)	第1スタジオ	
	第3スタジオ			ズンバ (松田) 11:00(45)	卓球無料開放 (12:15~13:30)		かんたん エアロ (斉藤香) 14:00(30)	ヨガ (斉藤香) 14:45(60)	卓球無料開放 (16:15~19:30)			テクニカルエアロ (高橋忠幸) 20:00(60)	卓球無料開放 (21:30~22:30)	第3スタジオ	
	ホットスタジオ	整理券	ベーシックヨガ (斎藤麻琴) 10:00(45)	BODYきゅっと (太田浩揮) 11:00(45)	すっきりデトックスヨガ (はる) 12:10(60)	リラクゼーションヨガ (石川) 13:25(60)				ホットヨガ (鳴海) 19:00(45)	リラクゼーションヨガ (中嶋) 20:00(60)	ホット ストレッチ 21:15(30)	ホットスタジオ		
	プール			はじめて スイム (佐藤敏克) 11:30(30)	クロール (佐藤敏克) 12:10(30)	チャレンジスイム (佐藤敏克) 12:50(60)	アクアミット (千葉) 14:35(30)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)	中級バタフライ (居原田) 19:00(30)	スタート & ターン (居原田) 19:40(30)		プール	
木曜	第1スタジオ	ラジ体操 & ウォーキング ステップ 9:30(20)	シェイプエアロ (高橋忠幸) 10:30(45)	初級ステップ (高橋忠幸) 11:30(45)	ヨガ (湊) 12:30(60)	D-STEP's (佐藤徳紀) 13:45(45)	ピラティス (中村仁美) 14:45(60)				D-STEP's (佐藤徳紀) 19:00(45)	パワーカーディオ (平沼) 20:00(45)	ファイドウ (田名部) 21:00(60)	第1スタジオ	
	第3スタジオ	卓球無料開放 (9:00~12:45)				卓球サークル (太田・有料) 13:00(60)	卓球無料開放 (14:15~16:15)			ダンススクールキッズ (入門・有料) 16:30(60)	ダンススクールキッズ (初級・有料) 17:45(75)	ダンススクールジュニア (入門・有料) 19:15(75)		第3スタジオ	
	ホットスタジオ	ベーシックヨガ (MIZUHO) 9:25(45)	アンチエイジングヨガ (島山) 10:25(60)		ホット ストレッチ 12:30(20)	アナミック骨盤ヨガ (斉藤香) 14:00(45)				ホットピラティス (太田浩揮) 19:00(45)	キャンドルナイトヨガ (菅) 20:00(45)	コアEX (佐藤徳紀) 21:00(30)	ホットスタジオ		
	プール		はじめて スイム (西村) 10:15(30)	アクア ウォーキング (島田) 11:35(45)	アクアピクス (大釜) 12:30(45)	中級クロール・バタフライ (大釜) 12:30(45)	スイムトレーニング (大釜) 13:45(60)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成・中学生 (有料) 17:30(60・90)・18:30(60)			フリーマスターズ 21:00(60)	プール	
金曜	第1スタジオ	ラジ体操 & 青竹 9:30(20)	ヨガ (加藤) 10:00(50)	フラダンス (レイナニフラスカール) 11:00(60)	整理券	トップライド (千葉) 12:15(45)	ビギナーエアロ (兼村) 13:15(45)	ショートBODY (阿部) 14:15(30)	ボールEX (阿部) 15:00(30)		オキシジェン (chika) 19:15(45)	CIA-mix (西村) 20:15(45)	ユーバウンド (平沼) 21:15(45)	第1スタジオ	
	第3スタジオ		ズンバ (松尾) 10:00(45)	楽しくエアロ (松尾) 11:00(45)		パワーヨガ (MIZUHO) 12:15(45)	卓球無料開放 (13:30~16:15)			整理券	★クライミングエリア★ トッパー無料体験 (金曜日 13:00~14:00)	ダンススクールキッズ (中級・有料) 16:45(75)	ダンススクールキッズジュニア (初中級・有料) 18:15(75)	ダンススクール一般 (中級・有料) 19:45(75)	第3スタジオ
	ホットスタジオ		ホット ストレッチ 10:15(30)	ボディメイクヨガ (佐々木) 11:00(60)	整理券	スロートレーニングヨガ (伊藤) 13:00(60)	ホット ピラティス (太田浩揮) 14:15(30)				シェイプボックス (似鳥) 19:15(45)	ホットヨガ (鈴木) 20:15(45)	BODY きゅっと (宮本) 21:15(30)	ホットスタジオ	
	プール		はじめて スイム (大釜) 10:55(30)	平泳ぎ (大釜) 11:35(30)	初級バタフライ (大釜) 12:15(30)	スタート & ターン (居原田) 12:55(30)	フィン (居原田) 13:35(30)	アクア ヌードル (林) 14:15(20)	アクアズンバ (鳴崎) 14:45(45)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60・90)	スイムアラカルト (居原田) 19:15(45)	アクアBODY (阿部) 20:15(30)	プール
土曜	第1スタジオ		ストレッチ ボール 11:15(30)	ピラティス (chika) 12:00(45)	ファイドウ (似鳥) 13:00(45)	メガダンス (麻田) 14:00(45)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:00(60)				★クライミングエリア★ トッパー無料体験 (土曜日 13:30~14:30)		★第3スタジオ★ 卓球無料開放 (土曜日 19:00~20:30)	第1スタジオ	
	ホットスタジオ		スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60)	BODYきゅっと (宮本) 12:00(45)	四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)	骨盤調整ヨガ (吉池) 15:00(60)								ホットスタジオ	
	プール		入門 コース (真藤) 11:45(20)	フィン (真藤) 12:15(30)	スイムトレーニング (真藤) 13:00(45)							予約スイムコース(有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用		プール	
日曜	第1スタジオ		ストレッチ ボール (太田浩揮) 10:45(30)	ヨガ (達田) 11:30(60)	整理券	ユーバウンド (平沼) 12:45(45)	パワーカーディオ (平沼) 13:45(45)	ファイドウ (西村) 14:45(45)	トップライド (千葉) 15:45(45)					第1スタジオ	
	ホットスタジオ		ホット ストレッチ 11:20(30)	BODY きゅっと (阿部) 12:00(30)	リラクゼーションヨガ (鈴木) 12:45(60)			ホットピラティス (太田浩揮) 14:45(45)	ホットスタジオ無料開放 (16:00~18:00)					ホットスタジオ	
	プール		クロール・背泳ぎ (西村) 11:45(45)	初級平泳ぎ 12:45(30)	アクアBODY (阿部) 14:00(30)	フリースイム トレーニング 14:45(45)								プール	

体調に気をつけ長時間の入室に注意しましょう。水分補給はこまめに行いましょう。

**X55 NEWプログラム**  
(エクストリームフィフティファイブ)  
究極の55分間で抜群のシェイプアップ効果を発揮します！ステップ台と自重による負荷により、特にロウアーボディ(下半身)を中心に徹底的に追い込んでいきます。高強度でありながらも時間を忘れて楽しめるクラスです。

★クライミングエリア★  
トッパー無料体験  
(土曜日 13:30~14:30)

★第3スタジオ★  
卓球無料開放  
(土曜日 19:00~20:30)

★女性限定★  
体調に気をつけ長時間の入室に注意しましょう。水分補給はこまめに行いましょう。

★お願い★  
整理券受取りの為のプログラム途中退室は、参加されている皆様のご迷惑となりますのでご遠慮下さい。

★クライミングエリア★  
トッパー無料体験

金曜日 13:00~14:00  
土曜日 13:30~14:30