

曜日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
月曜	第1スタジオ ラジオ体操 & 青竹 9:30(20)	健康操 (五郎部) 10:00(45)	エアロダンベル (千葉) 11:00(45)	青竹 ふみ (千葉) 12:05(15)	ファイトウ (似鳥) 12:30(45)	ダイエットエアロ (下山) 13:30(60)	ストレッチ ポール (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
月曜	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)		ダンススクールジュニア (入門・有料) 18:45(60)	フラダンス (レイナニフラスカール) 20:00(45)	激トレ (阿部) 21:00(30)	再開 しました	第3スタジオ
月曜	ホット スタジオ	スタンダードヨガ (はるか) 9:45(60)	ホット ストレッチ 11:00(30)	健康体操 (真藤) 12:10(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)	ホットヨガ (カサイクミ) 19:30(60)	ホットスタジオ 無料開放 (21:00~22:00)	NEW	ホット スタジオ
月曜	プール	入門 スイム (大釜) 10:30(20)	アラカルトチャレンジ (大釜) 11:00(45)	改善 ウォーキング (高屋敷) 11:55(30)	初級クロール 背泳ぎ (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)	初級平泳ぎ (真藤) 19:40(30)	クロール (真藤) 20:20(30)	フリーマスタース 21:00(60)	プール
火曜	第1スタジオ	ラジオ体操 & 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)	オキシジェノ (chika) 13:00(45)	ユーパウンド (阿部) 14:00(45)			ユーパウンド (阿部) 19:00(45)	ファイトウ (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	
火曜	第3スタジオ	卓球無料開放(9:00~12:30)				バレエ コンディショニング (小杉) 13:00(45)	バレエ (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
火曜	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)	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。		時間が 変わりました		BODY きゅっと (宮本) 19:00(30)	疲労回復ヨガ (蔵野) 20:00(45)	リラックスヨガ (櫻井) 21:00(60)	ホット スタジオ	
火曜	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)	シュノーケル フィン開放コース 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)	初級クロール 背泳ぎ (高屋敷) 19:15(30)	アラカルトチャレンジ (高屋敷) 20:00(60)	プール	
水曜	第1スタジオ	ラジオ体操 & 青竹 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)	ファイトウ (西村) 12:15(45)	X55 (佐藤徳紀) 13:15(45)	かんたん エアロ (齊藤香) 14:15(30)	ヨガ (齊藤香) 15:00(60)		ヨガ (鳴海) 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	
水曜	第3スタジオ	卓球無料開放(12:15~19:00)									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
水曜	ホット スタジオ	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 (はるか) 12:10(60)	リラクゼーションヨガ (石川) 13:25(60)					美顔リンパ (田中) 19:15(30)	リラクゼーションヨガ (中嶋) 20:00(60)	肩こり 腰痛 21:15(20)	ホット スタジオ	
水曜	プール	はじめて プール (宮本) 10:30(20)	初級クロール 背泳ぎ (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)		バタフライ (居原田) 19:30(30)	スタート & ターン (居原田) 20:10(30)	プール	
木曜	第1スタジオ	ラジオ体操 & 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)	CIA-mix (西村) 20:00(45)	ファイトウ (田名部) 21:00(60)	第1スタジオ	
木曜	第3スタジオ	卓球無料開放(9:00~16:00)								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(60)			第3スタジオ
木曜	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 (畠山) 10:25(60)	ホットスタジオ 無料開放 (12:00~13:30)		アナミック骨盤ヨガ (齊藤香) 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	
木曜	プール	初級クロール 背泳ぎ (西村) 10:15(30)	アクア ウォーキング (西村) 10:55(30)	アクアピクス (島田) 11:35(45)	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)			フリーマスタース 21:00(60)	プール	
金曜	第1スタジオ	ラジオ体操 & 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)	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 (田中) 14:15(30)	ボールEX (田中) 15:00(30)		オキシジェノ (chika) 19:15(45)	BODY400 (田中) 20:15(45)	ユーパウンド (阿部) 21:15(45)	第1スタジオ	
金曜	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) 12:10(50)	レイナニフラスカール スタジオ貸切(13:15~15:15)				ダンススクールキッズ (初中級・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	
金曜	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)	時間が変わりました	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		
金曜	プール	クロール 背泳ぎ (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BODY (阿部) 14:45(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・育成 (有料) 17:30(60・90)	スイムアラカルト (居原田) 19:15(45)	アクアミット (千葉) 20:15(30)	プール
土曜	第1スタジオ	ストレッチ ポール 11:15(30)	ピラティス (chika) 12:00(45)	ファイトウ (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)	時間が 変わりました	トータル トレーニング 17:15(45)	ラディカル入門 18:15(15) 18:35(30)	時間が 変わりました	★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	
土曜	ホット スタジオ	スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60)	ホット ストレッチ 11:55(20)	週トレ 12:25(20)	四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)	骨盤調整ヨガ (吉池) 15:00(60)	プログラム名 が変わりました	激やせパワーヨガ (シャクティ) 17:00(60)	ホットスタジオ 無料開放 (18:30~20:00)	★クライミングエリア★ トップロープ無料体験 金曜日 13:00~14:00 土曜日 13:30~14:30			ホット スタジオ	
土曜	プール	入門 スイム (真藤) 11:00(20)	初級クロール 背泳ぎ (真藤) 11:35(30)	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 ポール 10:45(30)	ヨガ (達田) 11:30(60)	ユーパウンド (阿部) 12:45(45)	ファイトウ (西村) 13:45(45)	リフレッシュヨガ (はるか) 14:45(60)	かんたん エアロ (千葉) 16:00(30)	トップライド (千葉) 16:45(45)	★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		★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。		第1スタジオ	
日曜	ホット スタジオ	増設しました	ホット ストレッチ 11:40(20)	週トレ 12:10(20)	リラックスヨガ (ひろみ) 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)		時間が 変わりました				ホット スタジオ	
日曜	プール		初級クロール・背泳ぎ (西村) 11:45(45)	初級平泳ぎ (西村) 12:45(30)	フリースイム トレーニング 13:45(45)	アクアBODY (阿部) 14:45(30)							プール	