

	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22	30
月曜日	第1スタジオ	ラジオ体操 & 青竹 9:30(20)	健美操 (五郎) 10:00(45)	エアロダンベル (千葉) 11:00(50)	青竹ふみ 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)	ストレッチポール (林) 14:45(30)	体育教室 幼児 (有料) 15:30(60)	体育教室 小学生 (有料) 17:00(60)	マーシャルワン (阿部) 19:00(45)	楽しくエアロ (松尾) 20:00(45)	ズンバ (松尾) 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)	卓球開放 (12:30~15:00)										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) 18:30(75)	フラダンス (レイナニフラスカール) 20:00(45)	体調管理に気を付け、レッスンを挑んで下さい!	第3スタジオ									
	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)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)		ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)		ホットヨガ (カサイ グミ) 19:45(60)	激トレ (阿部) 21:00(30)	第1スタジオ															
	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 青泳ぎ (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													
火曜日	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)	オキシジェン (chika) 13:00(45)	ユーバウンド (阿部) 14:00(45)	ユウバウンド (田中) 19:00(45)	ファイドウ (西村) 20:00(60)	X-55 (佐藤 徳紀) 21:15(60)	第1スタジオ																
	第3スタジオ	卓球開放 (9:00~12:00)										ショートBODY (西村) 12:25(20)	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)	卓球開放 (15:30~18:00)			初級ステップ (小野寺) 19:00(45)	卓球開放 (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)	アクティブヨガ (吉池) 11:00(45)	リラックスストレッチ (真藤) 12:00(45)	ホットスタジオ開放 (13:30~15:30)		ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)		ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)		BODYきゅっと (宮本) 19:00(45)	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													
	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)	アクア ダンベル (阿部) 12:20(30)	アクア ウォーキング (真藤) 13:00(30)	シノーケル開放コース (13:45~15:00)	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4泳法 (高屋敷) 19:15(30)	アラカルトチャレンジ (高屋敷) 20:00(60)	第1スタジオ														
水曜日	第1スタジオ	ラジオ体操 & 青竹 9:30(20)	D-STEP's (佐藤 徳紀) 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)	かんたんエアロ (齊藤 香) 14:15(30)	ヨガ (齊藤 香) 15:00(60)	ユウバウンド (田中) 19:00(45)	ファイドウ (西村) 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	卓球開放 (12:15~16:30)										メガダンス (田中) 11:00(45)	ダンススクールキッズ (入門・有料) 17:15(60)	ダンススクールキッズジュニア (初級・有料) 18:30(75)	テクニカルエアロ (高橋 忠幸) 20:00(60)	第3スタジオ											
	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) 11:00(45)	美顔リンパ (田中) 12:15(45)	リラクゼーションヨガ (石川) 13:15(60)	ホットスタジオ開放 (14:30~15:30)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットストレッチ 19:15(30)	リラクゼーションヨガ (カサイ グミ) 20:00(60)	肩こり腰痛 21:15(20)	ホットスタジオ															
	プール	はじめてプール (宮本) 10:30(20)	初級クロール 青泳ぎ (佐藤 敏克) 12:10(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)	フィン 開放コース 14:00(30)	アクア BODY (西村) 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)	シノーケル開放コース 21:00(60)	プール													
木曜日	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)	ユーバウンド (田中) 13:45(45)	ピラティス (中村 仁美) 14:45(60)	メガダンス (田中) 19:00(45)	X-55 (佐藤 徳紀) 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	卓球開放 (11:00~16:00)										バランスコーディネーション (畠山) 9:30(60)	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)	第3スタジオ												
	ホットスタジオ	ベーシックヨガ (吉池) 9:30(45)	アンチエイジングヨガ (畠山) 10:45(45)	ホットスタジオ開放 (12:00~13:30)	アナトミック骨盤ヨガ (齊藤 香) 14:00(45)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットピラティス (太田) 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	初級クロール 青泳ぎ (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 (居原田) 12:30(45)	スイムトレーニング (居原田) 13:30(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)	フィン開放コース (19:45~20:45)	フリーマスタース 21:00(60)	プール															
金曜日	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)	ピギーナーエアロ (兼村) 13:15(45)	シェイプダンベル (白石) 14:15(30)	♪第3スタジオ♪ フラサークル貸切 (金曜日 13:15~15:15)				オキシジェン (chika) 19:15(45)	ユーバウンド (阿部) 20:15(45)	トップライド (千葉) 21:15(60)	第1スタジオ												
	第3スタジオ	卓球開放 (11:00~16:00)										BODY400 (田中) 10:00(45)	メガダンス (田中) 11:00(45)	パワーヨガ (SAHO) 12:10(50)	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									
	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)	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) 14:15(30)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	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	クロール 青泳ぎ (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)	アクアズンバ (嶋崎) 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)	ウォーキングアラカルト (林) 20:15(30)	プール														
土曜日	第1スタジオ	11月「週トレ」										ピラティス (chika) 12:00(45)	ファイドウ (似鳥) 13:00(45)	ユーバウンド (阿部) 14:00(45)	テクニカルエアロ (高橋 忠幸) 15:00(60)	ラディカル入門 17:00(15) 17:20(30)	第1スタジオ										
	ホットスタジオ	第1週 (白石) ... 下半身										スツキリホットヨガ (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)	ホットピラティス (太田) 15:00(45)	激やせパワーヨガ (シャクティ) 17:00(60)	ホットスタジオ									
	プール	第2週 (宮本) ... 上半身										入門スイム (真藤) 11:00(20)	初級クロール (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									
	第1スタジオ	第3週 (佐藤 徳紀) ... E-H(イージーハード) トレーニング										ストレッチポール 10:45(30)	ヨガ (達田) 11:30(60)	ユーバウンド (阿部) 12:45(45)	ファイドウ (西村) 13:45(45)	リフレッシュヨガ (はるか) 14:45(60)	トップライド (千葉) 16:00(45)	女性限定!!									
日曜日	第1スタジオ	第4週 (宮本) ... 体幹										ホットスタジオ開放 (10:30~11:45)	ホットストレッチ 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) 14:45(45)	ホットスタジオ開放 (16:00~18:00)	♪11月「ラディカル入門」予定♪		第1スタジオ								
	第3スタジオ	卓球開放 (10:30~12:00)										フリースイム トレーニング 13:30(60)	アクア BODY (阿部) 15:00(30)	第3スタジオ													
	ホットスタジオ	卓球開放 (10:30~12:00)										フリースイム トレーニング 13:30(60)	アクア BODY (阿部) 15:00(30)	第3スタジオ													
	プール	卓球開放 (10:30~12:00)										フリースイム トレーニング 13:30(60)	アクア BODY (阿部) 15:00(30)	第3スタジオ													

11月「週トレ」
 第1週 (白石) ... 下半身
 第2週 (宮本) ... 上半身
 第3週 (佐藤 徳紀) ... E-H(イージーハード) トレーニング
 第4週 (宮本) ... 体幹

11月・12月のみ変更となります。
 会員の皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご了承の程お願い申し上げます。

☆第3スタジオ☆
 卓球開放
 (土曜日 19:00~20:30)

♪11月「ラディカル入門」予定♪
 第1週 メガダンス (田中) 第2週 ファイドウ (西村)
 第3週 X-55 (佐藤 徳紀) 第4週 ユーバウンド (阿部)
 ※祝日プログラム等で予定を変更する場合がございます。