

	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 (五郎部) 10:00(45)	エアロタンベル (千葉) 11:00(50)	青竹 ふみ 12:05(15)	FIGHT DO (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)	フラダンス (レイニフラスカール) 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(12:30~15:30)										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) 18:30(75)	初級ステップ (白石) 20:00(30)	体調管理に気を付け、レッスンを楽しんで下さい!	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 (ひろみ) 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)		ホットストレッチ 19:15(20)	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 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)	初級背泳ぎ (真藤) 19:40(30)	平泳ぎ (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)	OXIGENO (chika) 13:00(45)	UBOUND (阿部) 14:00(45)						UBOUND (田中) 19:00(45)	FIGHT DO 20:00(45)	X55 (佐藤 徳紀) 21:00(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 (14:00~15:30)		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)	シュノーケル 開放コース 12:20(30)	アクアJOG (真藤) 13:00(30)	アクアダニエル (田中) 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)	初級ステップ (陣内) 10:00(45)	いきいき太極拳 (川村賢) 11:00(60)	FIGHT DO (西村) 12:15(45)	X55 (佐藤 徳紀) 13:15(45)	ストレッチポール (太田) 14:15(30)						ヨガ (SAHO) 19:00(45)	UBOUND (田中) 20:00(45)	TOP RIDE (千葉) 21:00(45)	第1スタジオ											
	第3スタジオ	卓球開放(12:15~16:30)										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)	パワーヨガ (陣内) 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 (西村) 19:15(30)	リラクゼーションヨガ (カサイ グミ) 20:00(60)	ホットストレッチ 21:15(20)	ホットスタジオ														
	プール	クロール (平田) 10:30(30)	チャレンジスイム (平田) 11:10(60)	アクアピクス (千葉) 12:30(30)	フィン開放コース (13:15~14:15)	アクアBODY (西村) 14:30(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)	シュ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)	UBOUND (田中) 13:45(45)	ピラティス (中村仁美) 14:45(60)						MEGADANZ (田中) 19:00(45)	X55 (佐藤 徳紀) 20:00(45)	RADICAL POWER (田名部) 21:00(60)	第1スタジオ											
	第3スタジオ	卓球開放(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(75)	ショートBODY (西村) 19:15(30)	第3スタジオ												
	ホットスタジオ	アクティブヨガ (吉池) 9:30(45)	アンチエイジングヨガ (畠山) 10:25(60)	ホットスタジオ開放 (12:00~13:30)		フローヨガ (伊藤) 13:45(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 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 (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)	第1スタジオ															
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 (レイニフラスカール) 11:00(60)	TOP RIDE (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 13:15~16:15)					OXIGENO (chika) 19:15(45)	ELEVEN (宮本) 20:15(30)	UBOUND (阿部) 21:00(60)	第1スタジオ											
	第3スタジオ											ダンススクールキッズ (初中級・有料) 17:00(60)	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) 19:30(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 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)	アクアスードル (林) 14:15(20)	アクアピクス (千葉) 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)	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											ELEVEN (宮本) 17:15(30)	RADICAL入門 18:00(15)	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)	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)		ホットスタジオ開放 (18:30~20:00)		第1スタジオ																
	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					第1スタジオ																
日曜日	第1スタジオ	ストレッチポール 10:45(30)	ヨガ (達田) 11:30(60)	UBOUND (阿部) 12:45(45)	FIGHT DO (西村) 13:45(45)	ピンヤサヨガ (はるか) 14:45(60)	TOP RIDE (千葉) 16:00(45)	女性限定!!					♪ホットスタジオ利用時のお願い♪		第1スタジオ												
	ホットスタジオ	ホットスタジオ開放 (10:30~12:30)		リラックスヨガ (ひろみ) 12:45(60)	ホットストレッチ 14:10(20)	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)		体調に気を付け、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。					第1スタジオ													

2月「週トレ」

- 第1週・・・腹部
- 第2週・・・心肺機能
- 第3週・・・臀部
- 第4週・・・ダンベル