

| 曜日 | 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 (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 | ホットスタジオ | プール | 第1スタジオ | 第3スタジオ | ホットスタジオ | プール | 第1スタジオ | 第3スタジオ | ホットスタジオ | プール | 第1スタジオ | 第3スタジオ | ホットスタジオ | プール | | | | | |
| 火曜日 | ラジオ体操 & 青竹 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 (西村) 20:00(45) | X55 (佐藤 徳紀) 21:00(60) | 卓球開放 (9:00~12:00) | 卓球開放 (15:30~18:00) | 卓球開放 (20:15~22:30) | 卓球開放 (9:00~12:00) | 卓球開放 (15:30~18:00) | 卓球開放 (20:15~22:30) | 卓球開放 (9:00~12:00) | 卓球開放 (15:30~18:00) | 卓球開放 (20:15~22:30) | 卓球開放 (9:00~12:00) | 卓球開放 (15:30~18:00) | 卓球開放 (20:15~22:30) | 卓球開放 (9:00~12:00) | 卓球開放 (15:30~18:00) | 卓球開放 (20:15~22:30) | 卓球開放 (9:00~12:00) | 卓球開放 (15:30~18:00) | 卓球開放 (20:15~22:30) | 卓球開放 (9:00~12:00) | 卓球開放 (15:30~18:00) | 卓球開放 (20:15~22:30) | | | |
| 水曜日 | 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 & コンディショニング (太田) 14:15(30) | ヨガ (SAHO) 19:00(45) | UBOUND (田中) 20:00(45) | TOP RIDE (千葉) 21:00(45) | 初級ステップ (陣内) 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) | 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) | ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00) | ホットスタジオ開放 (17:00~18:30) | | |
| 木曜日 | ラジオ体操 & 青竹 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) | 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) | 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) | 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) |
| 金曜日 | 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) | ピギナーエアロ (兼村) 13:15(45) | シェイプダンベル (白石) 14:15(30) | 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) 19:45(75) | 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) | ピギナーエアロ (兼村) 13:15(45) | シェイプダンベル (白石) 14:15(30) | 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) 19:45(75) | 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) | ピギナーエアロ (兼村) 13:15(45) | シェイプダンベル (白石) 14:15(30) | 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) 19:45(75) | 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) | ピギナーエアロ (兼村) 13:15(45) | シェイプダンベル (白石) 14:15(30) | 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) 19:45(75) |
| 土曜日 | ラジオ体操 & 青竹 9:30(20) | スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60) | ホットストレッチ (白石) 11:55(20) | 週トレ (五十嵐) 12:25(20) | 四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60) | ホットピラティス (太田) 14:15(30) | 激やせパワーヨガ (ジャクティ) 17:00(60) | ホットスタジオ開放 (18:30~20:00) | 予約スイムコース (有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用 | スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60) | ホットストレッチ (白石) 11:55(20) | 週トレ (五十嵐) 12:25(20) | 四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60) | ホットピラティス (太田) 14:15(30) | 激やせパワーヨガ (ジャクティ) 17:00(60) | ホットスタジオ開放 (18:30~20:00) | 予約スイムコース (有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用 | スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60) | ホットストレッチ (白石) 11:55(20) | 週トレ (五十嵐) 12:25(20) | 四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60) | ホットピラティス (太田) 14:15(30) | 激やせパワーヨガ (ジャクティ) 17:00(60) | ホットスタジオ開放 (18:30~20:00) | 予約スイムコース (有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用 | スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60) | ホットストレッチ (白石) 11:55(20) | 週トレ (五十嵐) 12:25(20) | 四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60) | ホットピラティス (太田) 14:15(30) | 激やせパワーヨガ (ジャクティ) 17:00(60) | ホットスタジオ開放 (18:30~20:00) | 予約スイムコース (有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用 |
| 日曜日 | ラジオ体操 & 青竹 9:30(20) | ストレッチポール (林) 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!! | ホットスタジオ開放 (16:00~18:00) | ストレッチポール (林) 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!! | ホットスタジオ開放 (16:00~18:00) | ストレッチポール (林) 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!! | ホットスタジオ開放 (16:00~18:00) | ストレッチポール (林) 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!! | ホットスタジオ開放 (16:00~18:00) |

4月「週トレ」
 第1週・・・腹部
 第2週・・・心肺機能
 第3週・・・臀部
 第4週・・・下半身

ホットスタジオレッスンのご案内
 1. プログラム開始10分以降の参加はお断りさせていただきます。
 2. 整理券配布の有無に関わらず安全管理の為、プログラム参加定員を30名とさせていただきます。
 何卒ご了承の程お願い申し上げます。

♪第3スタジオ♪
フラスカール貸切
 (金曜日 13:15~16:15)

体調管理に気を付け、
 レッスンに挑んで下さい!