

	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)	マーシャルアーツ (阿部) 19:00(45)	フラダンス (レイナニフラスカール) 20:00(45)	スンバ (長谷川) 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)	卓球開放 (12:30~15:30)	卓球開放 (12:30~15:30)	卓球開放 (12:30~15:30)	卓球開放 (12:30~15:30)	卓球開放 (12:30~15:30)	卓球開放 (12:30~15:30)	卓球開放 (12:30~15:30)	卓球開放 (12:30~15:30)	卓球開放 (12:30~15:30)	卓球開放 (12:30~15:30)	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)	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)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	第1スタジオ	
月曜	プール	入門スイム (佐藤徳紀) 10:30(20)	4泳法スイム (佐藤徳紀) 11:00(45)	改善ウォーキング (高屋敷) 11:55(30)	初級クロール (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)	フリーマスターズ 21:00(60)	
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)	スンバ (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 (阿部) 14:00(45)	UBOUND (阿部) 14:00(45)	UBOUND (阿部) 14:00(45)	UBOUND (阿部) 14:00(45)	FIGHT DO (西村) 20:00(45)	X55 (佐藤徳紀) 21:00(60)	
火曜	第3スタジオ	卓球開放 (9:00~12:00)											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)	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)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	BODYきゅつと (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)	
火曜	プール	背泳ぎ (佐藤清美) 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)	アクアダンベル (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)	4泳法スイム (高屋敷) 20:00(60)		
水曜	第1スタジオ	ラジオ体操 & ウォーキング ステップ 9:30(20)	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)	ストレッチ & コンディショニング (太田) 14:15(30)	ストレッチ & コンディショニング (太田) 14:15(30)	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)	
水曜	第3スタジオ	卓球開放 (12:15~16:30)											第3スタジオ	
水曜	ホットスタジオ	ベーシックヨガ (高藤麻琴) 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)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	BODYきゅつと (西村) 19:15(30)	リラクゼーションヨガ (カサイクミ) 20:00(60)	ストレッチ & コンディショニング (田中) 21:15(30)	
水曜	プール	4泳法スイム (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)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)	バタフライ (居原田) 19:00(30)	スタート & ターン (居原田) 19:40(30)	スイムアラカルト (居原田) 20:20(45)	
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)	UBOUND (田中) 13:45(45)	ピラティス (中村仁美) 14:45(60)	ピラティス (中村仁美) 14:45(60)	ピラティス (中村仁美) 14:45(60)	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)	
木曜	第3スタジオ	卓球開放 (9:00~16:00)											第3スタジオ	
木曜	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 (島山) 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(50)	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)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	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(30)	キャンドルナイトヨガ (菅) 19:45(45)	コアEX (佐藤徳紀) 21:00(30)	
木曜	プール	初級クロール (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)	4泳法スイム (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)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)	フィン開放コース 19:30(60)	フリーマスターズ 21:00(60)		
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)	TOP RIDE (千葉) 12:15(45)	ヒキナーエアロ (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)	
金曜	第3スタジオ	卓球開放 (9:00~16:00)											第3スタジオ	
金曜	ホットスタジオ	ホットストレッチ (伊藤) 10:15(30)	ホテメイクヨガ (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)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	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きゅつと (宮本) 21:10(30)	
金曜	プール	スクール (有料) 10:00(60)	はじめてプール (白石) 11:15(20)	平泳ぎ (居原田) 11:45(30)	バタフライ (居原田) 12:25(30)	スタート & ターン (居原田) 13:05(30)	フリーフィン 13:40(30)	アクアヌードル (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)	ウォーキングアラカルト (林) 19:30(30)	アクアBODY (阿部) 20:15(30)
土曜	第1スタジオ	♪第3スタジオ♪ フラサークル貸切 (金曜日 13:15~16:15)											第1スタジオ	
土曜	ホットスタジオ	♪第3スタジオ♪ フラサークル貸切 (金曜日 13:15~16:15)											第1スタジオ	
土曜	プール	♪第3スタジオ♪ フラサークル貸切 (金曜日 13:15~16:15)											第1スタジオ	
土曜	第1スタジオ	ピラティス (chika) 12:00(45)	FIGHT DO (似鳥) 13:00(45)	MEGADANZ (麻田) 14:00(45)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:00(60)	ELEVEN (宮本) 17:15(30)	RADICAL入門 18:00(15)	5月「週トレ」 第2週・・・心肺機能向上 第3週・・・下半身強化 第4週・・・腹部引き締め 第5週・・・ヒップアップ						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 (白石) 11:55(20)	週トレ (白石) 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)	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
土曜	プール	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						第1スタジオ		
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)	UBOUND (阿部) 12:45(45)	FIGHT DO (西村) 13:45(45)	ピンヤサヨカ (はるか) 14:45(60)	TOP RIDE (千葉) 16:00(45)	女性限定!!						第1スタジオ
日曜	ホットスタジオ	ホットスタジオ開放 (10:30~12:30)											第1スタジオ	
日曜	プール	ホットスタジオ開放 (10:30~12:30)											第1スタジオ	
日曜	第1スタジオ	ホットスタジオ開放 (10:30~12:30)											第1スタジオ	
日曜	ホットスタジオ	ホットスタジオ開放 (10:30~12:30)											第1スタジオ	
日曜	プール	初級クロール (西村) 11:45(30)	初級平泳ぎ (西村) 12:30(30)	フリースイム トレーニング 13:30(60)	アクアBODY (阿部) 15:00(30)	ホットスタジオ開放 (16:00~18:00)						第1スタジオ		

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♪ フラサークル貸切 (金曜日 13:15~16:15)

5月「週トレ」
第2週・・・心肺機能向上
第3週・・・下半身強化
第4週・・・腹部引き締め
第5週・・・ヒップアップ

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。