

	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日											
	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	プール	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	プール	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	プール	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	プール	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	プール	フィットネススタジオ	ホットスタジオ	カルチャースタジオ	プール								
8:00																																
9:00			JOYBEAT FREE 8:15～からだほぐし 8:50～ボディリフレッシュ 9:15～エアロ入門 入退場自由				JOYBEAT FREE 8:15～からだほぐし 8:40～ボディリフレッシュ 9:10～格闘エクササイズ 入退場自由				JOYBEAT FREE 8:15～ストレッチ 8:50～ボディリフレッシュ 9:15～チャレンジエアロ 入退場自由				JOYBEAT FREE 8:15～ストレッチ 8:40～ボディリフレッシュ 9:05～格闘エクササイズ 入退場自由																	
10:00	9:45～10:45 バレトン (土佐谷)	9:40～10:40 古典ヨガ60 (いいむれ)	9:55～10:40 ソフトバレエ (高橋)	10:00～10:45 アクアバレエ [有料]	10:00～10:45 リラックスヨガ45 (H)(服部)	9:50～10:35 はじめてヨガ (スタッフ)	ジュニアスクール (スイミングスクール)	9:55～10:35 ビギナーエアロ (新井)	9:50～10:40 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (田中八恵)	10:00～10:20 ジョイントレッグ (H)	10:00～10:55 レディース・成人スイム 初級 [有料]	10:00～10:40 ビギナーステップ (利根川)	10:00～11:00 デトックスヨガ60 (奥泉)	9:45～10:45 ハワイアンダンス (宮澤)	10:00～10:55 レディーススイム 初級 [有料]	9:30～10:00 アクアプログラム	9:15～からだほぐし 9:40～JOYリズム 10:05～ボディリフレッシュ 入退場自由	10:00～10:45 ポルドブラ (杉田)	9:55～10:45 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (iku)	10:00～10:55 アクアプログラム	9:15～からだほぐし 9:40～JOYリズム 10:15～JOYリズム 10:40～格闘エクササイズ 入退場自由	10:00～10:45 ポルドブラ (杉田)	9:55～10:55 ホットヨガ 【女性専用】 (落合)	9:15～ストレッチ 9:40～癒しのヨガ 10:15～JOYリズム 10:40～格闘エクササイズ 入退場自由	ジュニアスクール (スイミングスクール)							
11:00	11:00～11:45 ダンスエクササイズ (武田)	10:55～11:40 セルフコンディショニング 【女性専用】 (高橋)	11:10～11:50 ビギナーエアロ (茂木)	11:00～11:55 レディーススイム 中上級 [有料]	11:00～12:00 デトックスヨガ60 (H)(奥泉)	11:15～12:15 リフレッシュヨガ (iku)	11:15～11:45 アクアプログラム	10:50～11:50 オリジナルエアロ60 (新井)	10:55～11:45 骨盤調整ヨガ50 【女性専用】 (田中八恵)	11:00～11:55 レディース・成人スイム 中上級 [有料]	11:00～11:30 ラディカルパワー 「高コンディショニング」 (スタッフ)	11:15～12:15 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (SAYURI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:00～11:55 レディーススイム 中上級 [有料]	11:00～11:30 ラディカルパワー 「高コンディショニング」 (スタッフ)	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 リラクセスヨガ60 (ちず)	11:10～12:10 リラクセスヨガ60 (iku)	11:15～12:15 体幹エクササイズ (大崎)	11:15～12:15 リラクセスヨガ60 (サクラ)	11:20～12:10 ビギナーヨガ (落合)	11:00～11:45 体幹エクササイズ (大崎)	11:15～12:15 リラクセスヨガ60 (サクラ)	11:20～12:10 ビギナーヨガ (落合)	ジュニアスクール (スイミングスクール)						
12:00	12:00～13:00 オリジナルエアロ60 (武田)	12:10～13:10 リラックスヨガ60 (SAYURI)	12:10～12:55 ファイトウエリート & ショート 「格闘技系」 (茂木)	12:15～13:00 アクアエクササイズ [有料]	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:30 スイムレッスン	12:00～12:30 スイムレッスン	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)	12:00～12:45 リラックスヨガ45 (H)(小中)			
13:00	13:30～14:15 スタンダードステップ (平等)	13:30～14:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (鈴木)	13:35～14:20 ラテンエアロ (引田)	13:00～13:30 スイムレッスン	12:35～13:20 スタンダードエアロ (飯島美穂)	12:45～13:35 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (鈴木)	13:15～13:35 ジョイントレッグ (H)	12:55～13:40 メガダンスエレメント & ショート (MIDORI)	13:05～13:55 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (鳥海)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:30～14:00 スイムレッスン	13:45～14:30 スタンダードエアロ (田辺)	13:40～14:30 ルーシーダットン (タイ古式ヨガ) 【女性専用】 (Kyoko)	13:25～14:25 陳氏太極拳 小架式 (蒲生)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)	13:00～13:30 ボディメイク (武田)			
14:00	14:30～15:10 ビギナーエアロ (平等)	14:40～15:40 リラクセスヨガ60 (引田)	14:40～15:40 ハタヨガ (北)	ジュニアスクール (スイミングスクール)	14:00～14:45 アロマストレッチ45 【女性専用】 (峰岸)	14:00～14:45 アロマストレッチ45 【女性専用】 (峰岸)	14:00～14:45 アロマストレッチ45 【女性専用】 (峰岸)	14:00～14:50 バランスコーディネーション (熊谷)	14:15～15:00 デトックスヨガ45 (mari)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)			
15:00	16:00～17:00 フィットネスヨーガ (田中夏芽)	16:00～16:50 整体ヨガ50 【女性専用】 (北)	16:00～16:50 整体ヨガ50 【女性専用】 (北)	ジュニアスクール (スイミングスクール)	16:30～17:30 ウィンヤサヨガ (北)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオサブル 【女性専用】 (飯沼)			
16:00	18:45～19:30 スタンダードエアロ (余語)	18:40～19:30 デトックスヨガ50 【女性専用】 (nagara)	18:40～19:30 デトックスヨガ50 【女性専用】 (nagara)	ジュニアスクール (スイミングスクール)	18:30～19:15 ZUMBA (hide)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)	18:40～19:30 リラックスヨガ50 (サクラ)			
17:00	19:45～20:35 ファンクショナルエアロ (磯田美紀)	19:50～20:40 リラックスヨガ50 (岡)	20:00～20:30 プールプログラム	ジュニアスクール (スイミングスクール)	19:35～20:20 ピラティス45 (hide)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (中谷)			
18:00	20:50～21:35 ファイトウエリート & ショート (榊田)	21:00～21:45 デトックスヨガ45 【女性専用】 (岡)	20:50～21:40 ビギナーヨガ (iku)	ジュニアスクール (スイミングスクール)	21:00～21:45 ラディカルパワー 「高コンディショニング」 (スタッフ)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)	21:15～22:00 リラックスヨガ45 (marina)			
19:00	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	ジュニアスクール (スイミングスクール)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)	21:30～22:15 ファイトウエリート 「格闘技系」 (渋谷)			
20:00																																
21:00																																
22:00																																

土曜日・日曜日は9:00～のオープンとなります！

—お知らせ—
週替わりプログラムの、内容・担当インストラクターの確認は、館内掲示かホームページにてご確認ください。

● 室温35～38℃、湿度60～70%の環境でレッスンをを行います。 ★ 中級～向けのレッスンとなります。 ■ 子供のスクールとなります。 ※ カルチャースタジオのショートレッスン、JOYBEAT、プールでのレッスン（有料を除く）の種目及び担当スタッフは別紙の「プール・ショートレッスンプログラム表」をご確認ください。