

	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 9:35～コアトレーニング 10:00～癒しのヨガ 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 (いむれ)	9:55～10:40 ソフトバレエ (高橋)	10:00～10:45 アクアパレエ [有料]	10:00～10:45 リラックスヨガ45 (服部)			9:55～10:35 ピギナーエアロ (新井)	10:00～10:35 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (田中八恵)	10:00～10:20 ジョイントレッシュ [有料]	10:00～10:40 ピギナーステップ (利根川)	10:00～11:00 デトックスヨガ60 (kaori)	9:45～10:45 ハワイアンダンス (宮澤)	10:00～10:55 レディススイム初級 [有料]	10:00～10:45 ポルドプラ (杉田)	9:55～10:45 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (服部)	9:15～10:55 ホットヨガ 【女性専用】 (落合)	9:15～10:55 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												
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 ピギナーエアロ (茂木)	11:00～11:55 レディススイム中上級 [有料]	11:00～12:00 デトックスヨガ60 (kaori)			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 レディス・成人スイム 中上級 [有料]	11:00～11:55 レディス・成人スイム 中上級 [有料]	11:00～11:55 レディススイム中上級 [有料]	11:10～12:10 ヨガフロー (IORI)	11:10～12:10 メガダンスエレメント & ショート (ちず)	11:10～12:10 リラックスヨガ60 (引田)	11:10～12:10 リラククスヨガ60 (服部)	11:15～12:15 体幹エクササイズ (SACHIKO)	11:15～12:15 リラックスヨガ60 (木内)	11:20～12:10 ピギナーヨガ (落合)											
12:00	12:00～13:00 オリジナルエアロ60 (武田)	12:10～13:10 リラククスヨガ60 (marina)	12:10～12:55 ファイトウエレメント & ショート [格闘技系]	12:15～13:00 アクアエクササイズ [有料]	12:00～12:30 はじめてエアロ (飯島美穂)			12:00～12:45 リラククスヨガ45 (marina)	12:00～12:45 リラククスヨガ45 (marina)	12:00～12:45 リラククスヨガ45 (marina)	12:00～12:45 リラククスヨガ45 (marina)	12:00～12:45 オリジナルエアロ60 (武田)	12:30～13:20 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (IORI)	12:25～13:10 ファイトウエレメント & ショート [格闘技系]	12:25～13:10 メガダンスエレメント & ショート (飯島美穂)	12:35～13:25 骨盤ストレッチ (高橋)	12:30～13:15 ピギナーエアロ (一坊寺)	12:30～13:15 JOYBEAT FREE 12:30～チャレンジエアロ 13:05～からだほぐし 入退場自由												
13:00																														
14:00	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)		13:55～14:40 ジャズダンス入門 (光森)			14:00～14:50 オリジナルエアロ50 (武田)	14:15～15:00 デトックスヨガ45 (mari)	14:10～14:30 プールのプログラム [有料]	14:10～14:30 プールのプログラム [有料]	14:45～15:45 オリジナルエアロ60 (田辺)	14:45～15:30 陳氏太極拳小架式 (蒲生)	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	14:30～15:10 ピギナーエアロ (平等)	14:40～15:40 リラククスヨガ60 (引田)	14:40～15:40 ハタヨガ (北)		15:00～16:00 メガダンス60 (飯沼)			15:00～16:00 メガダンス60 (飯沼)	15:10～15:55 リラククスヨガ45 (北)	15:20～15:50 はじめてエアロ (熊谷)	15:20～15:50 はじめてエアロ (熊谷)	15:15～16:15 骨盤調整ヨガ60 【女性専用】 (武田)	15:15～16:15 骨盤調整ヨガ60 【女性専用】 (武田)	15:15～16:15 骨盤調整ヨガ60 【女性専用】 (武田)	15:15～16:15 骨盤調整ヨガ60 【女性専用】 (武田)	15:15～16:15 骨盤調整ヨガ60 【女性専用】 (武田)	15:15～16:15 骨盤調整ヨガ60 【女性専用】 (武田)	15:15～16:15 骨盤調整ヨガ60 【女性専用】 (武田)	15:15～16:15 骨盤調整ヨガ60 【女性専用】 (武田)	15:15～16:15 骨盤調整ヨガ60 【女性専用】 (武田)										
16:00	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)			16:30～17:30 ウィンヤサヨガ (北)			16:30～17:05 ピラティス50 (iku)	16:30～17:20 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (飯沼)	16:15～17:05 ピラティス50 (iku)	16:15～17:05 ピラティス50 (iku)	16:20～17:20 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋)	16:20～17:20 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋)	16:20～17:20 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋)	16:20～17:20 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋)	16:20～17:20 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋)	16:20～17:20 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋)	16:20～17:20 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋)	16:20～17:20 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋)	16:20～17:20 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋)	16:20～17:20 骨盤ストレッチ 【女性専用】 (高橋)									
17:00																														
18:00																														
19:00	18:55～19:40 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 リラックスヨガ50 (サクラ)			19:00～19:50 オリジナルエアロ50 (SACHIKO)	19:00～19:50 オリジナルエアロ50 (SACHIKO)	19:00～19:55 成人スイム [有料]	19:00～19:55 成人スイム [有料]	19:30～20:15 リトモス45 (茂木)	19:30～20:15 リトモス45 (茂木)	19:30～20:15 リトモス45 (茂木)	19:30～20:15 リトモス45 (茂木)	19:30～20:15 リトモス45 (茂木)	19:30～20:15 リトモス45 (茂木)	19:30～20:15 リトモス45 (茂木)	19:30～20:15 リトモス45 (茂木)	19:30～20:15 リトモス45 (茂木)	19:30～20:15 リトモス45 (茂木)	19:30～20:15 リトモス45 (茂木)								
20:00	20:00～20:30 バランスサーキット (余語)	19:50～20:40 リラククスヨガ50 (岡)	20:00～20:50 ピギナーヨガ (iku)	20:00～20:30 プールのプログラム ※日時・内容別参照	20:00～21:00 ホットヨガ 【女性専用】 (服部)			20:00～20:50 リラククスヨガ50 (岡)	20:00～20:50 リラククスヨガ50 (岡)	20:00～20:50 リラククスヨガ50 (岡)	20:00～20:50 リラククスヨガ50 (岡)	20:00～20:50 リラククスヨガ50 (岡)	20:00～20:50 リラククスヨガ50 (岡)	20:00～20:50 リラククスヨガ50 (岡)	20:00～20:50 リラククスヨガ50 (岡)	20:00～20:50 リラククスヨガ50 (岡)	20:00～20:50 リラククスヨガ50 (岡)	20:00～20:50 リラククスヨガ50 (岡)	20:00～20:50 リラククスヨガ50 (岡)	20:00～20:50 リラククスヨガ50 (岡)	20:00～20:50 リラククスヨガ50 (岡)									
21:00	21:00～21:50 体幹エクササイズ (SACHIKO)	21:00～21:45 デトックスヨガ45 【女性専用】 (岡)			21:00～21:45 ラディカルパワー [格闘技系]			21:15～22:00 X55 「シェイプアップ系」 (MAIKO)	21:10～22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)	21:10～22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)	21:10～22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)	21:10～22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)	21:10～22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)	21:10～22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)	21:10～22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)	21:10～22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)	21:10～22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)	21:10～22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)	21:10～22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)	21:10～22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)	21:10～22:00 コラーゲンスタジオ サブル 【女性専用】 (岡)									
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をご覧ください。

H 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。温 室温 35～38℃の環境でレッスンをを行います。
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。