

時間	月				火				水				木	金				土				日	時間									
	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール			Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ	プール					
9:30																																
10:00	10:15-11:00 ベアシックヨガ 菅原直美	10:15-10:45 カラオケ 元気体操	10:45-11:45 * 10:15-10:45 アクアウォーキング スタッフ		10:10-10:30 おはよう体操	10:40-11:40 エアロ ピクス	11:00-12:00 * 10:45-11:15 エアロ ピクス		10:30-11:30 ZUMBA 美・Body ピラティス	10:35-11:20 ZUMBA 嘉納美佐子	10:40-11:10 アクアウォーキング スタッフ		10:10-10:30 おはよう体操				10:30-11:30 * 10:45-11:45 エアロ シェイプ	11:00-11:30 ホットヨガ 中本由里	11:00-12:00 * 11:00-11:30 ホットヨガ 中本由里	11:00-12:00 ベビー	10:30-11:30 ジュニア スイミング	8:30-11:30 * 10:30-11:00 細しのヨーガ					10:30-11:00 * 11:00-12:00 ジュニア スイミング					
11:00	11:10-11:55 濃顔ピクス 今田夕子	11:15-12:00 ピラティス 中本由里	10:45-11:45 エイジングヨガ 藤本訓永		11:50-12:35 ベアシックヨガ 阪口森子	11:25-11:45 ストレッチ	11:00-12:00 HOTペリネ 中本由里	11:00-12:00 ベビー スタッフ	11:30-12:15 FUNFUN エアロ 今田夕子	11:30-12:00 肩こり腰痛の ためのヨーガ	11:40-12:25 バレエ コンディショニング 田中佐和子	11:45-12:15 アクアウォーキング スタッフ					12:00-12:45 ベアシックヨガ 藤原麻理子	12:15-12:45 カラオケ 元気体操 今田夕子	12:00-12:45 リフトUP コンディショニング 今田夕子	12:00-12:45 ポール エクササイズ 中本由里	12:00-12:45 ベビー スタッフ	12:00-12:45 バワーヨーガ 中本由里	12:00-12:45 ベビー スタッフ	12:15-13:00 バレエコンディショニング ストレッチ 魚住愛里								
12:00	スタジオ変更		12:10-12:40 ヨガ 辻野はる可		12:45-13:15 アラカルト スタッフ	12:30-13:00 アラカルト スタッフ	12:30-13:00 らくらく筋腹 菊地悦子		12:30-13:00 らくらく筋腹 菊地悦子	12:30-13:00 らくらく筋腹 菊地悦子	12:30-13:00 初級背泳ぎ スタッフ						12:00-12:45 ベアシックヨガ 藤原麻理子	12:15-12:45 カラオケ 元気体操 今田夕子	12:00-12:45 リフトUP コンディショニング 今田夕子	12:00-12:45 ポール エクササイズ 中本由里	12:00-12:45 ベビー スタッフ	12:00-12:45 バワーヨーガ 中本由里	12:00-12:45 ベビー スタッフ	12:15-13:00 バレエコンディショニング ストレッチ 魚住愛里								
13:00	13:00-13:45 トランポリン レクササイズ 菊地悦子	13:15-13:45 癒しのヨーガ	13:45-14:15 初級クロール スタッフ		13:00-13:45 ベアシックエアロ 嘉納美佐子	13:30-14:00 コンパット	13:00-13:45 ベアシックエアロ 嘉納美佐子	13:30-14:00 コンパット	13:10-13:40 らくらくシェイプ 菊地悦子	13:10-13:40 らくらくシェイプ 菊地悦子	13:10-13:40 らくらくシェイプ 菊地悦子						13:00-13:45 エアロワーク 菊地悦子	13:20-14:40 フラダンス 吉岡万理	13:00-13:45 スローフローヨガ 藤原麻理子	13:30-14:15 中級スイム 中本由里	13:00-13:45 ピラティス アラカルト 中本由里	13:30-14:30 ZUMBA 中本由里	13:30-14:30 ZUMBA 中本由里									
14:00	14:00-15:00 ZUMBA 平岡由起子		14:30-15:15 アクアピクス		14:00-14:45 バレトン 田中佐和子	14:00-14:45 バレトン 田中佐和子	14:00-15:00 中級エアロ 山本百合子	14:00-15:00 中級エアロ 山本百合子	14:00-15:00 中級エアロ 山本百合子	14:00-15:00 中級エアロ 山本百合子	14:00-15:00 中級エアロ 山本百合子						14:00-15:00 スクール ハタヨガ 隆広	14:00-15:00 スクール ハタヨガ 隆広	13:00-13:45 スローフローヨガ 藤原麻理子	13:30-14:15 中級スイム 中本由里	14:00-15:00 キャンベル 中本由里	14:00-15:00 キャンベル 中本由里										
15:00	15:10-15:55 ベアシックエアロ 松田茂樹	15:10-15:55 HOTピラティス Kazuu	15:10-15:55 HOTピラティス Kazuu		15:00-16:00 フラダンス 岡山優子	15:00-16:00 フラダンス 岡山優子	15:00-16:00 フラダンス 岡山優子	15:00-16:00 フラダンス 岡山優子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子	15:15-15:45 バレエ コンディショニング 田中佐和子						15:15-16:00 はじめて ベリダンス kayoko	15:15-16:00 はじめて ベリダンス kayoko	15:30-16:15 リラクゼーション 福島順子	15:00-15:30 美エクササイズ 西村智美	15:40-16:40 ジャズダンス 西村智美	15:40-16:40 ジャズダンス 西村智美	14:45-15:30 アラカルト スタッフ 小池明子	14:45-15:30 アラカルト スタッフ 小池明子	14:45-15:30 アラカルト スタッフ 小池明子							
16:00		16:05-16:50 ホットヨガ 松田茂樹	15:30-19:00 ジュニア スイミング		15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	16:00-16:45 ピラティス Kazuu	16:00-16:45 ピラティス Kazuu	16:00-16:45 ピラティス Kazuu						15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング		
17:00	16:15-18:30 ジュニア 正道会館空手		16:15-18:30 ジュニア キッズダンス		16:15-18:30 ジュニア キッズダンス	16:15-18:30 ジュニア キッズダンス	16:15-19:25 ジュニア キッズダンス	16:15-19:25 ジュニア キッズダンス	16:00-16:45 ピラティス Kazuu	16:00-16:45 ピラティス Kazuu	16:00-16:45 ピラティス Kazuu						15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング	15:30-19:00 ジュニア スイミング		
18:00																																
19:00	18:45-19:30 バレトン 田中佐和子	18:30-19:30 ヨガビューティー 福島順子	18:30-19:30 ヨガビューティー 福島順子		19:00-20:00 背骨 コンディショニング 高木おかり	19:00-20:00 背骨 コンディショニング 高木おかり	19:00-20:00 背骨 コンディショニング 高木おかり	19:00-20:00 背骨 コンディショニング 高木おかり	18:45-19:30 オリジナル ダンス 魚住愛里	19:15-20:15 ルーシー ダットン 小池明子	19:15-20:15 ルーシー ダットン 小池明子						18:45-19:30 レズミルズ ボディコンバット 平田重也	19:15-20:15 筋肉リセット 福島順子	19:15-20:15 筋肉リセット 福島順子	19:30-20:00 マスターズ スタッフ	19:30-20:00 マスターズ スタッフ	19:30-20:00 マスターズ スタッフ	19:30-20:00 マスターズ スタッフ	19:30-20:00 マスターズ スタッフ	19:30-20:00 マスターズ スタッフ	19:30-20:00 マスターズ スタッフ	19:30-20:00 マスターズ スタッフ	19:30-20:00 マスターズ スタッフ	19:30-20:00 マスターズ スタッフ	19:30-20:00 マスターズ スタッフ	19:30-20:00 マスターズ スタッフ	19:30-20:00 マスターズ スタッフ
20:00	19:45-20:45 中級エアロ 山本百合子	19:45-20:30 バレエ コンディショニング 田中佐和子	20:00-20:30 個人メドレー スタッフ		20:00-20:20 筋腹リセット スタッフ	20:00-20:20 筋腹リセット スタッフ	20:00-20:45 マスターズ スタッフ	20:00-20:45 マスターズ スタッフ	19:45-20:30 レズミルズ ボディアタック ERI	20:00-20:45 ZUMBA 成尾久幸	20:00-20:45 ZUMBA 成尾久幸					19:45-20:45 ZUMBA 成尾久幸	20:30-21:30 代謝UPヨガ 福島順子	20:30-21:30 代謝UPヨガ 福島順子	20:15-20:45 はじめてアクア スタッフ	20:15-20:45 はじめてアクア スタッフ	20:15-20:45 はじめてアクア スタッフ	20:15-20:45 はじめてアクア スタッフ	20:15-20:45 はじめてアクア スタッフ	20:15-20:45 はじめてアクア スタッフ	20:15-20:45 はじめてアクア スタッフ	20:15-20:45 はじめてアクア スタッフ	20:15-20:45 はじめてアクア スタッフ	20:15-20:45 はじめてアクア スタッフ	20:15-20:45 はじめてアクア スタッフ	20:15-20:45 はじめてアクア スタッフ	20:15-20:45 はじめてアクア スタッフ	
21:00	21:00-21:45 レズミルズ ボディコンバット 御瀬健志				20:15-21:15 上級エアロ 山本百合子	20:15-21:15 上級エアロ 山本百合子	20:15-21:15 上級エアロ 山本百合子	20:15-21:15 上級エアロ 山本百合子	20:45-21:45 サーキット 福島順子	20:45-21:30 ハレストレッチ フルメンテナンス 魚住愛里	20:45-21:30 ハレストレッチ フルメンテナンス 魚住愛里					21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	21:00-21:45 パワーヨーガ 近輪梨子	

休館日

- ・フリー岩盤浴はレッスン終了10分後からレッスン開始15分前までとなります。
- ・レッスン間隔が60分未満の場合フリー岩盤浴はありませんので、ご注意ください。
- ・ホットスタジオレッスン、フリー岩盤浴を利用される場合、大判タオルが必要です。
- ・インストラクターの都合(代行)によりカテゴリ変更等は掲示板にてご確認ください。
- ・急な代行の場合のみDM配信いたします。
- ・本控は登録制の有料レッスンです。別途、会員登録が必要です。
- ・予約制レッスンに関しましては、レッスン開始75分前より各スタジオ前にて、ご予約を承ります。(代筆・電話予約不可)
- ・ジュニア、ベビースイミングスクールの時間帯は利用可能コースに制限があります。
- ・Bスタジオではストレッチ、アジリティトレーニング、スラックラインを自由に行っていただけます。
- ・安全にレッスンへご参加いただくため、開始時間以降の入退室はお断りいたします。(体調が優れない場合のみ退出可)

予約制レッスン定員一覧

ホットスタジオレッスン	20名
ストレッチ	20名
トランポリン	20名
パランスボール	31名
ストレッチボール	20名