

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	メイン プール	リラククス プール	Aスタジオ	Bスタジオ	メイン プール	リラククス プール	Aスタジオ	Bスタジオ	メイン プール	リラククス プール	Aスタジオ	Bスタジオ	メイン プール	リラククス プール	Aスタジオ	Bスタジオ	メイン プール	リラククス プール	Aスタジオ	Bスタジオ	メイン プール	リラククス プール	Aスタジオ	Bスタジオ	メイン プール	リラククス プール	
10:30~11:15 ファンムープ 【中】 *30名	10:30~11:15 ボディリセット 【広野】 *20名		10:30~11:05 35min 歩 【田中 中】	10:15~10:55 シンブル ステップ 【佐藤】 *20名	10:15~11:00 フィットネス パワーヨガ 【岡田】 *20名	10:30~11:00 ビキニ スイム ロール 【若井 中】		10:40~11:25 エアビ ステップ 【岡田】 *20名	10:30~11:15 ハタヨガ 【櫻本】 *20名	11:10~12:25 マスターズ スイム マスターズ スイム 【田中 中】		10:30~11:15 和気道(氣功) 【櫻本】 *30名	10:20~11:05 トップクライド 【Tomo】 *15名	10:30~11:00 ビキニ スイム ロール 【田中 中】		10:30~11:15 ファンムープ 【山根】 *30名	10:25~11:10 ヘルピック ストレッチ 【伊藤】 *20名	10:30~11:15 ZUMBA 【YAKO】 *30名	10:15~10:50 35min 歩 【伊藤】	10:30~11:20 成人 スイミング スクール ※女性限定 【田中 中】	10:30~11:15 フィットネス パワーヨガ 【藤田】 *30名	10:30~11:15 ラディカル パワー 【Gucchi】 *15名		9:00~12:45 キッズ スイミング スクール				
11:45~12:30 オリジナル ムーブ 【ラジニア E】 【大庭】 *30名	11:45~12:30 ゆったり ハタヨガ 【瀧崎】 *20名	11:30~12:00 親子スイミング スクール 11:40~12:15 35min 歩 【松原】	11:40~12:15 35min 歩 【松原】	11:15~12:00 オリジナル ムーブ 【藤田】 *30名	11:30~12:15 マスターズ スイム 【立花】 *20名	11:30~12:00 親子スイミング スクール		11:45~12:30 ファンムープ 【櫻本】 *30名	11:45~12:30 ラディカル パワー 【Gucchi】 *15名	11:30~12:05 35min 歩 【山根】		11:40~12:15 35min 歩 【大井】	11:30~12:15 オキシジェノ 【Tsuhasa】 *20名	11:30~12:00 親子スイミング スクール		11:35~12:20 オリジナル ステップ 【稲垣】 *20名	11:30~12:15 ジャズダンス 【芳野】 *20名	11:30~12:00 親子スイミング スクール	11:00~11:35 35min 歩 【伊藤】	11:30~12:00 親子スイミング スクール	11:45~12:30 フィットネス パワー 【Toshi】 *30名	11:45~12:30 オキシジェノ 【Minami】 *20名	12:15~12:45 ウェイト レッスン 【三田村】	11:45~12:30 ユーパウンド 【Tina】 *20名				
13:00~13:45 ジャズファンク 【大庭】 *30名	13:00~13:35 35min 歩 【稲垣】 *20名	13:00~13:30 アドリブ スイム ロール 【田中 中】	13:00~13:30 アドリブ スイム ロール 【田中 中】	12:20~12:50 ユーパウンド 【Miyu】 *20名	12:20~12:50 *20名	12:15~12:45 アドリブ スイム バタフライ 【三田村】		13:10~13:45 35min 歩 【藤田】 *20名	13:00~13:35 フィットネス パワー 【Toshi】 *15名	13:00~13:35 35min 歩 【山根】		13:05~13:40 35min 歩 【藤田】 *20名	13:25~14:10 エアビ ムーブ 【岡田】 *30名	13:25~14:10 エアビ ムーブ 【岡田】 *30名	13:40~14:25 13:40~14:25 ハロウィン フラ 【小淵】 *20名	12:45~13:30 ZUMBA 【中川】 *30名	12:55~13:40 スイム トレーニング 【三田村】	13:00~13:45 *20名	13:00~13:45 *20名	13:00~13:45 オリジナル ステップ 【大庭】 *20名	13:00~13:45 パワー カーディオ 【Toshi】 *15名	9:00~18:45 キッズ スイミング スクール	12:50~13:35 能力身体 【友田】 *30名	13:00~13:45 フィットネス パワー 【芳野】 *20名		13:00~13:35 35min 歩 【田中 中】		
14:15~15:00 ヨガ& ピラティス Fusion 【大庭】 *30名	14:10~14:50 シンブル ステップ 【西原】 *15名	13:40~14:10 アドリブ スイム 背泳ぎ 【今枝】	13:40~14:10 アドリブ スイム 背泳ぎ 【今枝】	14:05~15:50 ヨガ& ピラティス ムーブ 【西原】 *30名	14:10~14:55 ジャズ ストレッチ 【西原】 *20名	14:00~14:45 アクアエアロ 【藤本】 *30名		14:10~14:55 35min 歩 【田中 中】	14:00~14:45 ルーサー ダットン 【山根】 *20名	13:55~14:30 35min Relax 【若井 中】 *20名	14:05~14:35 ビキニ スイム 背泳ぎ 【山根】 *30名	14:05~14:35 35min 歩 【松原】 *20名	14:45~15:20 35min 歩 【大井】 *30名	14:45~15:20 35min 歩 【松原】 *30名	14:30~15:05 35min 歩 【松原】 *30名	14:55~15:40 メガダンス 【Tsuhasa】 *30名	14:00~14:45 ファイブ 【Yu-ya】 *20名	13:45~14:30 ウェーブアップ 【津野】 *20名	14:40~15:15 35min 歩 【津野】 *20名	14:05~14:35 ストレッチ 【大庭】 *30名	14:05~14:50 ピラティス パーソナル 【竹原】 *20名	15:10~15:55 ファンク 【大庭】 *30名	14:05~14:50 エナジー ステップ 【山根】 *20名	14:10~14:55 オキシジェノ 【Tsuhasa】 *20名		14:00~14:55 35min 歩 【伊藤】		
15:20~16:05 ファンムープ 【高野】 *30名	15:15~16:15 キッズ 新体操 スクール	15:15~16:00 アクアZUMBA 【藤田】 *20名	15:15~16:00 アクアZUMBA 【藤田】 *20名	15:10~15:40 ヨガ& ピラティス Fusion 【西原】 *30名	15:15~15:45 ジャズ 【初野】 *20名	16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール		15:10~15:40 35min 歩 【田中 中】	15:15~16:00 キッズ 新体操 スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール		15:15~16:00 35min 歩 【藤田】 *20名	15:15~16:15 キッズ 新体操 スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:10~15:55 ファンク 【大庭】 *30名	15:15~16:00 ファイブ 【Yu-ya】 *20名		15:00~15:45 アクアエアロ 【伊藤】 *20名	
16:45~17:45 キッズ 新体操 スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	16:15~18:35 バレエ スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	16:15~18:35 バレエ スクール		17:30~18:30 キッズ 新体操 スクール	15:30~19:45 キッズ チャダンス スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール		17:10~18:10 キッズ 空手 スクール	17:10~18:10 キッズ 空手 スクール	17:10~18:10 キッズ 空手 スクール	17:10~18:10 キッズ 空手 スクール	16:30~17:30 キッズ 新体操 スクール	16:30~17:30 キッズ 新体操 スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール	15:55~16:40 ボディリセット 【大庭】 *30名	16:30~17:15 ユーパウンド 【Miyu】 *20名	16:15~17:45 マスターズ スイム 【田中 中】		
19:00~19:45 ヨガ&ピラティス Fusion 【稲垣】 *30名	19:30~20:00 XSS 【Se-chi】 *15名	19:30~20:15 ラディカル パワー 【Yu-ya】 *15名	19:30~20:15 ラディカル パワー 【Yu-ya】 *15名	19:45~20:20 35min 歩 【広野】 *20名	19:45~20:20 35min 歩 【広野】 *20名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【広野】 *30名		19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【白木】 *20名	20:00~21:00 マスターズ スイム 【田中 中】	19:15~19:45 トップクライド 【Kihyoun】 *15名		19:15~19:45 トップクライド 【Kihyoun】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *15名
20:15~21:00 ファイブ 【Se-chi】 *30名	20:20~21:05 エアビ ステップ 【初野】 *15名	20:15~20:50 35min 歩 【伊藤】	20:15~20:50 35min 歩 【伊藤】	20:40~21:25 フィットネス パワー 【Yu-ya】 *30名	20:40~21:25 フィットネス パワー 【Yu-ya】 *30名	20:30~21:15 ZUMBA 【藤田】 *30名		20:30~21:15 ZUMBA 【藤田】 *30名	20:30~21:15 ユーパウンド 【Kihyoun】 *20名	20:05~20:50 ファイブ 【Toshi】 *20名		20:30~21:15 ユーパウンド 【Kihyoun】 *20名	20:30~21:15 ユーパウンド 【Kihyoun】 *20名	20:30~21:15 ユーパウンド 【Kihyoun】 *20名	20:15~21:00 スリット ダンス 【芳野】 *20名	20:20~21:05 メガダンス 【本間】 *30名	20:20~21:05 XSS 【Minami】 *15名	20:20~21:05 XSS 【Minami】 *15名	20:20~21:05 XSS 【Minami】 *15名	20:20~21:05 XSS 【Minami】 *15名	20:20~21:05 XSS 【Minami】 *15名	20:20~21:05 XSS 【Minami】 *15名	20:20~21:05 XSS 【Minami】 *15名	20:20~21:05 XSS 【Minami】 *15名	20:20~21:05 XSS 【Minami】 *15名	20:20~21:05 XSS 【Minami】 *15名	20:20~21:05 XSS 【Minami】 *15名	20:20~21:05 XSS 【Minami】 *15名
21:20~22:05 ユーパウンド 【Miyu】 *20名		20:55~21:30 35min 歩 【伊藤】	20:55~21:30 35min 歩 【伊藤】	21:10~21:55 トップクライド 【Kihyoun】 *15名	21:10~21:55 トップクライド 【Kihyoun】 *15名	21:10~21:55 トップクライド 【Kihyoun】 *15名		21:10~21:55 トップクライド 【Kihyoun】 *15名	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】		21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	21:20~22:05 ダンスグループ レッスン 【有科】	

Relax
35min Series全体験!!!
第1.3.5回.....憲
第2.4回.....潤

タイムテーブルの良方	
リラククス・身体の調整をしていくクラス	シェイプアップ・脂肪燃焼が目的のクラス
ダンスや振付を楽しむクラス	ボディメイク・筋力アップを目指すクラス

は素足で参加OKのクラスです。

コロナウイルス感染防止のため、スタジオにて実施するプログラムは全て定員がございます。(整理券は配布致しません)
 プログラムにご参加のお客様は**プログラム開始 15分前**から各スタジオ前にてお並び頂けます。
 ルールを守って整列頂きますよう、ご協力宜しくお願い申し上げます。