

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日		日曜日	
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		★ホカホカ 10:15～10:45 月替わりレッスン 片山/中村 ★ 奇数月(中村) はじめてヨガ 偶数月(片山) ポールストレッチ	★			★			★						
30			10:15～11:00 筋膜リリース AKI			10:30～10:50 アクアウォーク 近藤			10:15～10:45 バランスコーディネーション 矢崎						
11:00	★★		★★			★★			★★						
30	11:15～11:45 M ACTIVE TENCHO		30	11:15～12:00 M CENTERGY		30	11:15～11:45 DISCODEフィーバー AKI		30	11:00～11:45 ディスコデフィーバー AKI		30	11:00～11:30 パールピクストレッチ KO☆		
12:00	★★		★★★			★★★			★★★						
30	12:00～12:45 ZUMBA YUKA		30	12:15～13:00 POWER 政田		30	12:00～12:30 ターゲットシェイプ 竹田		30	12:00～12:30 ターゲットシェイプ 竹田		30	11:00～12:00 おとなの バレエ教室 (有料クラス)		
13:00	★★		★★			★★			★★						
30	13:00～13:30 かんたんSTEP 高嶋		30	13:15～14:00 かんたんエアロ 政田		30	12:45～13:30 ピラティス NAO		30	12:30～13:15 M CENTERGY IZU		30	11:30～12:15 ローインパクト (エアロピクス) KO☆		
14:00	★★		★★			★★			★★★						
30	13:45～14:30 オリジナルエアロ 高嶋		30	14:15～15:00 ZUMBA 高嶋		30	13:15～14:00 かんたんエアロ 政田		30	13:30～14:15 fight T.K		30	13:30～14:15 ホカホカ かんたんエアロ 大橋		
15:00	★★★		★★★			★★★			★★★						
30	14:45～15:30 fight TAKE		30	14:15～14:45 fight TAKE		30	14:00～14:30 平泳ぎ(初級) 大橋		30	14:30～15:15 ZUMBA 秋田		30	14:00～14:30 チャレンジスイム 大橋		
16:00															
30															
17:00															
30															
18:00															
30															
19:00	★★		★★★			★★★			★★★						
30	19:00～19:45 フロヨーガ maho		30	19:00～19:45 UBOUND 矢崎		30	19:00～19:45 ローインパクト (エアロピクス) 上田		30	19:30～20:00 UBOUND 政田		30	19:30～20:00 おまかせエアロ 大橋		
20:00	★★		★★			★★			★★★						
30	20:00～20:45 ZUMBA NAO		30	20:00～20:45 MEGADANZ YUKA		30	20:00～20:45 ZUMBA 上田		30	20:15～21:00 POWER 政田		30	20:10～20:40 クロール(中級) 大橋		
21:00	★★★		★★★			★★★			★★						
30	21:00～21:45 STRONG NAO		30	21:00～21:45 fight T.K		30	21:00～21:45 POWER 矢崎		30	21:15～22:00 ZUMBA NAO		30	21:00～21:45 チャレンジスイム 大橋		
22:00															
30															
23:00															
30															
23:00															

★Aスタジオ定員★
 道具を使用する…40名(黒)
 ※ACTIVEのみ定員30名
 道具の使用なし…48名(赤)
 ★Bスタジオ定員★
 …20名(黒)
 ※ACTIVEのみ定員15名

★は運動強度・難易度の目安です

※スタジオレッスンにつきましては全てWEB予約優先となります。
 ※予約をしていないクラスへの参加は、WEB予約で定員に達していない場合
 レッスン開始30分前より1階ラウンジにて札を配布させていただきます。
 ※定員を超過した場合は、レッスン開始10分前にスタジオ入口にて抽選とさせていただきます。
 但し、10時台スタートのレッスンにつきましては先着順とさせていただきます。