

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		奇数月(中村) はじめてヨガ 偶数月(片山) ポールストレッチ	10:00			10:00			10:00			10:00				
30	★ホカホカ 10:15～10:45 月替わりレッスン 片山/中村		★	10:15～11:00 筋膜リリース AKI		★	10:15～10:45 バランスコーディネーション 矢崎		★	10:30～11:15 ペルビックストレッチ KO☆		★	10:45～11:30 バレエストレッチ 天賀		★	11:15～12:00 ハタヨガ 平原
11:00	★★ 11:15～11:45 ACTIVE TENCHO	★	11:00～11:45 チャレンジエアロ YUKA	★	★	11:00～11:45 デイスコードフィーバー AKI	★★★ 11:15～11:45 UBOUND TAKE		★★★	11:30～12:15 ローインパクト (エアロピクス) KO☆		★★★	11:45～12:15 CENTERGY IZU		★★	12:15～13:00 MEGADANZ 平原
12:00	★★ 12:00～12:45 ZUMBA YUKA	★	11:40～12:10 クロール(初級) 竹田	★	★	12:00～12:30 ターゲットシェイプ 竹田		★	★★★	12:30～13:15 CENTERGY IZU		★★★	12:30～13:00 UBOUND IZU		★★★	13:00～14:00 POWER 矢崎
13:00	★★ 13:00～13:30 かんたんSTEP 高嶋	★	13:15～14:00 バランス コーディネーション 矢崎	★	★	13:15～14:00 かんたんエアロ 政田	★	★	★★★	13:30～14:15 fight T.K		★★★	13:30～14:15 フローヨガ maho	★	★★★	14:00～14:30 UBOUND 政田
14:00	★★ 13:45～14:30 オリジナルエアロ 高嶋	★	14:00～14:30 おまかせアクア 大橋	★	★	14:00～14:30 平泳ぎ(初級) 大橋		★	★★★	14:30～15:15 ZUMBA 秋田		★★★	14:15～15:00 スマイルエアロ 瀧	★	★★★	15:00～15:45 FIGHT DO 政田
15:00	★★★ 14:45～15:30 fight TAKE		14:15～15:00 ZUMBA 高嶋	★	★	14:15～14:45 fight TAKE		★	★	14:45～15:30 バレエストレッチ 天賀		★★	15:15～16:00 ZUMBA 上田	★	★★★	16:00～16:45 週替わり プログラム
16:00																
17:00			17:00～18:00 キッズダンス (有料クラス)													
18:00																
19:00	★★ 19:00～19:45 フローヨガ maho	★	19:30～20:00 クロール(初級) 大橋	★	★	19:00～19:45 UBOUND 矢崎	★★	★	★★★	19:00～19:45 ローインパクト (エアロピクス) 上田		★★★	19:30～20:00 おまかせアクア 大橋			19:00閉館
20:00	★★ 20:00～20:45 ZUMBA NAO	★	20:10～20:40 平泳ぎ(初級) 大橋	★	★	20:00～20:45 MEGADANZ YUKA	★	★	★★★	20:00～20:45 ZUMBA 上田		★★★	20:00～20:45 EARTH 平原			20:00閉館
21:00	★★★ 21:00～21:45 STRONG NAO			★	★	20:15～20:45 バランスコーディネーション 矢崎		★	★★★	21:00～21:45 POWER 矢崎		★★	21:15～22:00 ZUMBA NAO			21:00閉館
22:00			22:00 プールトレーニング 時間終了													
23:00			22:30ジムトレーニング時間終了			22:00 プールトレーニング 時間終了										
23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館		23:00閉館		

★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。