

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
★ 10:15～10:45 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		★ 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 ベルビクストレッチ KO☆			★ 10:45～11:30 バレエストレッチ 天賀			
★★ 11:15～11:45 ACTIVE TENCHO	★★★★ 11:00～11:45 チャレンジエアロ YUKA	★ 11:00～11:30 はじめてのプール 竹田	★★ 11:15～12:00 CENTERGY TAKE			★★ 11:00～11:45 ディ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☆	★★★ 11:00～12:00 おとなの バレエ教室 (有料クラス)		★ 11:45～12:15 CENTERGY IZU		★ 11:15～12:00 ハタヨガ 平原	
★★ 12:00～12:45 ZUMBA YUKA		★ 11:40～12:10 クロール(初級) 竹田	★★★ 12:15～13:00 POWER 政田	★ 12:15～13:00 リズムダンス motomi		★★ 12:00～12:30 ターゲットシェイプ 竹田			★★ 12:30～13:15 CENTERGY IZU			★★★ 12:15～13:00 UBOUND IZU		★★ 12:15～13:00 MEGADANZ 平原	
★★ 13:00～13:30 かんたんSTEP 高嶋			★★ 13:15～14:00 かんたんエアロ 政田	★ 13:15～14:00 背骨コンディショニング 高嶋	★★ 13:20～13:50 クロール(中級) 大橋	★★ 12:45～13:30 ピラティス NAO		★ 13:20～13:50 アクアピクス 政田	★★★ 13:30～14:15 fight T.K	★★ ホカホカ 13:30～14:15	★ 13:20～13:50 かんたんアクア 大橋	★ 13:15～14:00 リラックスヨガ 政田		★★★ 13:15～14:00 POWER 矢崎	
★ 13:45～14:30 バランス コーディネーション 矢崎	★★ 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	★★ 14:15～15:00 ZUMBA 高嶋	★★ 14:15～14:45 fight TAKE	★ 14:00～14:30 平泳ぎ(初級) 大橋	★★ 13:45～14:30 J-POPダンス NAO			★★ 14:30～15:15 ZUMBA 秋田		★★ 14:00～14:30 チャレンジスイム 大橋	★★ 14:15～15:00 スマイルエアロ 瀧		★★★ 14:15～14:45 UBOUND 政田	
★★★ 14:45～15:30 fight TAKE						★ 14:45～15:30 バレエストレッチ 天賀						★★ 15:00～15:45 FIGHT DO 政田		★★★ 15:00～15:45 FIGHT DO 政田	
						16:00～17:00 キッズ バレエ教室 (有料クラス)						★★★ 15:15～16:00 ZUMBA 上田		★★★ 16:00～16:45 週替わり プログラム	
	17:00～18:00 キッズダンス (有料クラス)											★★★ 16:15～17:00 エンジョイSTEP 上田			
★★ 19:00～19:45 フーヨガ maho	★ ホカホカ	★ 19:30～20:00 クロール(初級) 大橋	★★★ 19:00～19:45 UBOUND 矢崎	★★ 19:15～20:00 CENTERGY IZU		★★★ 19:00～19:45 ローインパクト (エアロピクス) 上田	★★ 19:15～19:45 ACTIVE IZU		★★★ 19:30～20:00 UBOUND 政田		★ 19:30～20:00 おまかせアクア 大橋	★★★ 17:15～18:00 POWER 矢崎		18:00プールトレーニング時間終了	
★★ 20:00～20:45 ZUMBA NAO	★ EARTH UNIVERSAL YOGA 平原	★ 20:10～20:40 平泳ぎ(初級) 大橋	★★★ 20:00～20:45 MEGADANZ YUKA	★ 20:15～20:45 バランスコーディネーション 矢崎		★★ 20:00～20:45 ZUMBA 上田	★ ホカホカ 20:00～20:45 EARTH UNIVERSAL YOGA 平原		★★★ 20:15～21:00 POWER 政田		★★ 20:10～20:40 クロール(中級) 大橋	★★★ 18:15～19:00 fight T.K		18:30ジムトレーニング時間終了	
★★★★ 21:00～21:45 STRONG NAO			★★★ 21:00～21:45 fight T.K			★★★ 21:00～21:45 POWER 矢崎			★★ 21:15～22:00 ZUMBA NAO			★ 21:00閉館		19:00閉館	
		22:00 プールトレーニング 時間終了			22:00 プールトレーニング 時間終了			22:00 プールトレーニング 時間終了			22:00 プールトレーニング 時間終了				
22:30ジムトレーニング時間終了			22:30ジムトレーニング時間終了			22:30ジムトレーニング時間終了			22:30ジム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						

★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。