

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール		フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール
				10:15~10:25 おはようST		10:20~10:35 ストレッチTIME	10:15~11:15 リンパドレナージュ			10:20~10:35 ストレッチTIME	10:15~10:45 SHAPE×BOX 伊藤				10:15~12:45			
	10:30~11:30 ヨガ 村中	11:00~12:00 マスターズ (有料)		10:45~11:30 Enjoy★RAMP 佐藤	11:00~12:00 マスターズ (有料)		東	時間・担当者変更 11:15~11:45 アクアピクス 丸山				11:00~12:00 マスターズ (有料)		10:20~11:20 ヨガ 村中			10:30~11:00 エアロピクス初級 森本	
	11:50~12:20 エアロピクス初級 村中			11:50~12:35 リトモス MIKA	12:10~12:40 すいすいウロール		11:35~12:20 バレトン 東				11:05~12:05 ヨガ 石井						11:20~11:50 SHAPE×BOX 佐藤	
	12:40~13:25 ZUMBA 滝本	13:15~13:45 アクアウォーク 佐藤		12:55~13:40 エアロピクス初中級 MIKA	13:15~13:45 アクアダンベル 佐藤		12:40~13:40 ヨガ 杉山	12:40~13:10 はじめてスイム			12:25~13:10 エアロピクス初中級 川上			12:30~13:15 BAILA BAILA 村中				12:15~12:45 アクアダンベル 佐藤
	13:45~14:15 B-RAMP 杉山	14:00~15:00 マスターズ (有料)		14:00~15:00 ヨガ 杉山	14:00~15:00 マスターズ (有料)		14:00~15:00 太極拳 俵山				13:30~14:15 ヨガ 鈴木	13:15~13:45 アクアピクス 後藤		13:35~14:20 ZUMBA 森本				13:45~14:45 ピラティス 前原
14:20~14:30 シェイプTIME												14:00~15:00 マスターズ (有料)						
	14:35~15:20 ヨガ 上所	15:15~20:00 Jrスクール									14:35~15:20 DANCE×BOX 後藤	15:15~20:00 Jrスクール		14:40~15:25 エアロピクス中級 森本				15:05~15:50 ヨガ 前原
	15:30~17:30 Jrスクール	Jrスクール		15:30~17:30 Jrスクール	Jrスクール		15:30~17:30 Jrスクール	Jrスクール			15:30~17:30 Jrスクール	Jrスクール						
				19:25~20:10 ヨガ 石井	19:15~19:45 はじめてスイム		19:15~20:00 ピラティス 市川				19:40~20:25 バレトン 高橋	20:00~21:00 マスターズ (有料)		19:20~20:05 DANCE×BOX 後藤				
	19:30~20:15 バレトン 石井			20:30~21:15 ZUMBA 村中	20:00~21:00 マスターズ (有料)		20:20~21:05 ステップ初級 川上	20:15~20:45 アクアダンベル 宮崎			20:45~21:30 BAILA BAILA 村中		20:25~20:55 ADJUST×BOX 後藤					
	20:35~21:20 ヨガ 石井																	

- : 有酸素系レッスン
- : 調整系レッスン
- : カルチャー系レッスン
- : 筋コンディショニング系  
レッスン

代行のお知らせ  
メール配信登録



☆スタジオレッスン参加にあたり、スタジオWEB予約システムのご登録をお勧め致します。詳しくはキャストまでお問合せ下さい。  
 ■WEB予約にて定員に満たない場合：レッスン開始30分前から15分間抽選カードを配布いたします。(朝10:15スタートのレッスンに限り抽選方式ではなく、先着方式にて対応させていただきます) その後空きがあれば先着となります。  
 ■都合により、クラスを変更する場合がございます。 ■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。