

	MON(月)		TUE(火)		WED(水)		THU(木)		SAT(土)		SUN(日)		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00													10:00
10:15													10:15
10:30	ルーシーダットン60 (タイ式ヨガ)		はじめてエアロ45		ヨガ60		ZUMBA		基本のエアロ45		癒しのヨガ60		10:30
10:45			10:15~11:00 齋藤		10:10~11:10 作間		10:15~11:00 佐藤		10:15~11:00 齋藤		10:15~11:15 作間		10:45
11:00	10:15~11:15 大内												11:00
11:15													11:15
11:30	<b>RADICAL</b> UBOUND	定員 25名	<b>RADICAL</b> OXIGENO		<b>RADICAL</b> RADICAL POWER		<b>RADICAL</b> ピラティス60		ベリーダンス45		かんたんステップ30		11:30
11:45			11:15~12:15 磯田		11:25~11:55 齋藤		11:15~12:15 作間		11:15~12:00 Harumi		11:30~12:00 磯田		11:45
12:00	<b>RADICAL</b> FIGHT-D0	アクアエアロ 12:00~12:30			エアロシェイプ45	アクアエアロ 12:00~12:30			ポティメイクエクササイズ30				12:00
12:15									12:10~12:40 大友				12:15
12:30			<b>RADICAL</b> X55						<b>RADICAL</b> OXIGENO				12:30
12:45			12:30~13:15 松崎						12:50~13:35 磯田				12:45
13:00	陰ヨガ60				ポルドプラ45								13:00
13:15													13:15
13:30	13:00~14:00 瀬谷		ウルトラバーニング ライトアタック30	水中ウォーク 13:30~14:00	13:05~13:50 黒澤		ルーシーダットン60 (タイ式ヨガ)	水中ウォーク 13:30~14:00	12:50~13:35 磯田		タオル		13:30
13:45			13:30~14:00 松崎	14:00			13:30~14:30 大内	14:00	骨盤体操30				13:45
14:00									13:50~14:20 磯田				14:00
14:15			かんたんステップ30	齋藤	ピラティス45								14:15
14:30	ヨガ60		14:15~14:45 磯田		14:05~14:50 尾形								14:30
14:45													14:45
15:00	14:15~15:15 瀬谷												15:00
15:15													15:15
15:30	ピラティス30		MEGA DANZ		骨盤体操30	タオル							15:30
15:45			15:05~15:35 佐藤		15:05~15:35 磯田								15:45
16:00													16:00
16:15													16:15
16:30													16:30
16:45													16:45
17:00	定員 25名 17:45より配布のチケットで 18:15からのレッスンにも ご参加頂けます												17:00
17:15													17:15
17:30													17:30
17:45													17:45
18:00	UBOUNDエレメント 17:55~18:10 松崎												18:00
18:15													18:15
18:30	UBOUND		MEGA DANZ										18:30
18:45			18:15~18:45 佐藤										18:45
19:00	<b>NEW</b> やさしい アシュタンガヨガ60	マスターズ (有料)			はじめてエアロ30								19:00
19:15					18:45~19:15 齋藤								19:15
19:30	19:00~20:00 瀬谷	19:00~20:00	フローラーシー60		ウルトラバーニング ライトアタック30	マスターズ (有料)							19:30
19:45			19:00~20:00 大内		19:25~19:55 齋藤								19:45
20:00													20:00
20:15	ZUMBA	アクアエアロ 20:00~20:30			フラエクササイズ45								20:15
20:30	20:10~20:55 五十嵐		<b>RADICAL</b> X55		20:10~20:55 湯田								20:30
20:45			20:15~21:00 尾形										20:45
21:00													21:00
21:15	エアロサーキット45												21:15
21:30	21:05~21:50 五十嵐	19:00~22:00	<b>RADICAL</b> FIGHT-D0		UBOUND								21:30
21:45			21:15~22:00 尾形		21:10~21:55 尾形								21:45
22:00													22:00
22:15													22:15
22:30													22:30

【タイムスケジュールについて】  
 定期的にスタジオプログラムの見直しを行っております。又、クラブ・インストラクターの都合により、プログラムが代行・休講・変更等となる場合がありますので、ご理解とご協力の程お願い致します。

【初めてスタジオレッスンに参加される方】  
 初心者の方は、『 』のプログラムから、参加されることをお勧め致します。  
 また、同一プログラムの場合でもインストラクターにより、内容が異なる場合があります。  
 ご不明な点がございましたら、お気軽にスタッフにお声掛け下さい。

【プログラムについて】  
 定員制プログラムにしましては、レッスン開始10分前にフロントにてチケットを配布致します。

- … 初心者向けのプログラム
- … どなたでも参加できるレベルのプログラム
- … より脂肪を燃焼するプログラム