

月~木	10:00~23:00
土	10:00~21:00
日・祝	10:00~20:00

毎週金曜日  
 その他：年末年始・夏季  
 施設点検・イベント実施等

・5月3日(水)、4日(木) 9周年イベント開催。  
 イベント期間中は、特別スケジュールとなりますので、Web  
 サイト、館内POPをご覧ください。  
 ・6月6日(火)~9日(金) 休館日

時間	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		マスターズ(有料)										
10:15	はじめてエアロ45	10:00~11:00			ルーシーダットン60(タイ式ヨガ)	マスターズ(有料)	ZUMBA		基本のエアロ45		癒しのヨガ60	
10:30	10:15~11:00 齋藤		OXIGENO		10:10~11:10 大内	10:00~11:00	10:10~10:55 佐藤		10:15~11:00 MIHO		10:15~11:15 作間	
10:45			10:30~11:30 磯田									
11:00												
11:15	UBOUND	定員25名			FIGHT-DO		ピラティス60		ベリーダンス45		かんたんステップ30	
11:30	11:15~11:45 尾形				11:25~11:55 大友		11:05~12:05 作間		11:15~12:00 Harumi		11:30~12:00 磯田	
11:45												
12:00	MEGA DANZ	プール利用できます			エアロシェイプ45							
12:15	12:00~12:45 佐藤		X55		12:05~12:50 松崎		ヨガ60					
12:30			12:05~12:50 松崎				12:15~13:15 作間		OXIGENO			
12:45									12:10~12:55 磯田			
13:00	陰ヨガ				ポルドブラ				骨盤体操30	タオル		
13:15					13:05~13:35 大内				13:05~13:35 磯田			
13:30	13:00~14:00 瀬谷											
13:45												
14:00					ピラティス45							
14:15	ヨガ60				14:05~14:50 尾形							
14:30	14:15~15:15 瀬谷											
14:45												
15:00					MEGA DANZ							
15:15					15:05~15:35 佐藤							
15:30	フロールーシー30(タイ式ヨガ)											
15:45	15:30~16:00 大内											
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45												
20:00												
20:15												
20:30												
20:45												
21:00												
21:15												
21:30												
21:45												
22:00												
22:15												
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。  
 ご不明な点がありましたら、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関しましては、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