

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

休館日
 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

お知らせ
 ・8月12日(土)~14日(月) 休館日
 ・9月2日(土) メンテナンス休館日
 ・9月18日(月)、23日(土) 祝日営業日

時間	MON(月)		TUE(火)		WED(水)		THU(木)		SAT(土)		SUN(日)		時間
	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)				マスターズ(有料)							10:00
10:15	はじめてエアロ45		ピラティス60		ルーシーダットン60(タイ式ヨガ)		ZUMBA		基本のエアロ45		癒しのヨガ60		10:15
10:30	10:15~11:00 齋藤	10:00~11:00	10:10~11:10 作間		10:10~11:10 大内		10:10~10:55 佐藤		10:15~11:00 MIHO		10:15~11:15 作間		10:30
10:45													10:45
11:00	RADICAL UBOUND	定員25名	ヨガ60		RADICAL RADICAL POWER	プール利用できます	RADICAL OXIGENO		RADICAL ベリーダンス45		かんたんステップ30		11:00
11:15	11:15~11:45 尾形		11:20~12:20 作間		11:25~11:55 齋藤		11:10~12:10 磯田	11:15~12:00 Harumi	11:30~12:00 磯田	11:30~12:00 磯田			
11:30	RADICAL X55	アクアエアロ			エアロシェイプ45	アクアエアロ			RADICAL OXIGENO				11:30
11:45	12:00~12:45 松崎	12:00~12:30			12:05~12:50 松崎	12:00~12:30			12:10~12:55 磯田				11:45
12:00													12:00
12:15													12:15
12:30	陰ヨガ60		骨盤WALK30		ポルドプラ45		X55		骨盤体操30		タオル		12:30
12:45	13:00~14:00 瀬谷		13:10~13:40 大内		13:05~13:50 黒澤		13:25~13:55 尾形		13:05~13:35 磯田				12:45
13:00													13:00
13:15													13:15
13:30	ヨガ60		ルーシーダットン60(タイ式ヨガ)		ピラティス45		かんたんステップ30		ピラティス45				13:30
13:45	14:15~15:15 瀬谷		13:55~14:55 大内		14:05~14:50 尾形		14:15~14:45 磯田		13:45~14:30 作間				13:45
14:00													14:00
14:15													14:15
14:30													14:30
14:45													14:45
15:00	ピラティス30		MEGA DANZ		はじめてエアロ30		骨盤体操30		タオル		X55		15:00
15:15	15:30~16:00 作間		15:10~15:40 佐藤		15:05~15:35 齋藤		15:05~15:35 磯田				14:45~15:30 松崎		15:15
15:30													15:30
15:45													15:45
16:00													16:00
16:15													16:15
16:30													16:30
16:45													16:45
17:00													17:00
17:15													17:15
17:30													17:30
17:45													17:45
18:00													18:00
18:15													18:15
18:30													18:30
18:45													18:45
19:00													19:00
19:15													19:15
19:30													19:30
19:45													19:45
20:00													20:00
20:15													20:15
20:30													20:30
20:45													20:45
21:00													21:00
21:15													21:15
21:30													21:30
21:45													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

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

プール利用できます
 11:00~14:30

プール利用できます
 12:00~14:30

プール利用できます
 11:00~13:30

プール利用できます
 12:00~14:30

プール利用できます
 11:30~13:30

プール利用できます
 10:00~19:30