

	MON (月)					TUE (火)					THU (木)					FRI (金)					SAT (土)					SUN (日)									
	オープンスタジオ 定員35名	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員17名	プール 定員20名	TSS FUN BASE	オープンスタジオ 定員35名	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員17名	プール 定員20名	TSS FUN BASE	オープンスタジオ 定員35名	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員17名	プール 定員20名	TSS FUN BASE	オープンスタジオ 定員35名	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員17名	プール 定員20名	TSS FUN BASE	オープンスタジオ 定員35名	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員17名	プール 定員20名	TSS FUN BASE	オープンスタジオ 定員35名	スタジオA 定員35名	スタジオB 定員17名	プール 定員20名	TSS FUN BASE					
9:00																																			
10:00																																			
11:00	10:30~11:15 エイジレス ウォーキング 費月あゆむ	10:15~11:00 ヨガ【流】 牧野奈津		10:45~11:15 アクアカーディオ 渋谷亜樹		10:15~10:55 カーディオ ベーシック 今吉誠一	10:25~11:10 バレエ 七奈 【定員24名】		10:30~11:00 アクアカーディオ 大野順子 【定員30名】		10:15~11:00 あめのもり メソッド B to B 角田淳子	10:15~11:00 ヨガ【静】 片倉由紀	10:00~10:45 Kids スクール							10:15~11:00 ヨガ【流】 Miyuki	10:30~11:15 バレエ 入門 小林深貴 【定員24名】		10:20~10:50 アクアカーディオ Toshie 【定員30名】						9:45~10:30 美Body 牧野奈津	10:00~10:30 アクアミックス 渋谷亜樹	10:50~11:20 アクアカーディオ 渋谷亜樹				
12:00	11:35~12:20 ジャズ ダンス KITAHARA	11:20~12:00 カーディオ ベーシック 牧野奈津		11:35~12:05 アクアミックス 渋谷亜樹		11:15~11:55 ステップ ベーシック 今吉誠一	11:25~12:10 プレボウト 七奈 ※有料スクール		11:20~11:50 アクアカーディオ 大野順子 【定員30名】		11:35~12:20 VBody 長谷山留美	11:25~12:10 ピラティス ベーシック 高田早織	11:20~12:05 ジャズダンス 入門 木澤豊	11:35~12:05 スタイルアップ 細矢宏星 【定員18名】							11:20~11:50 トータルシェイプ 秋元美寛	11:35~12:20 ステップアップ バレエ 小林深貴 ※有料スクール		11:10~11:40 アクアカーディオ Toshie 【定員30名】		11:30~12:15 ランニング						11:50~12:35 カーディオ ビート 牧野奈津	10:00 ~13:20 Kids スクール	10:50~11:20 アクアカーディオ 渋谷亜樹	
13:00	12:55~13:10 STRETCHING VR	12:20~13:05 ステップ ビート 牧野奈津		13:00~13:30 パーソナルアーク 葉山亜希恵		12:20~12:50 MEGADANZ VR	12:15~13:00 ヨガ【静】 Misa		12:20~12:50 スタイルアップ 細矢宏星 【定員18名】		12:30~13:15 TOP RIDE TOP RIDE 田中翔馬	12:30~13:15 ソシアルダンス 入門 池田ダスル	12:25~12:55 ディスタンス 細矢宏星 【定員18名】							12:10~12:55 あめのもり メソッド B to B hitomi	12:40~13:25 バレエ ヴァリエーション 小林深貴 ※有料スクール		12:10~12:40 パーソナルアーク 秋元美寛		※要チケット フロント前集合						12:00~12:45 BASE プログラム	12:45~13:30 ヨガ【流】 Kazuyo	12:00~12:45 卓球 ※要チケット		
14:00	13:30~14:00 OXIGENO VR	13:25~14:10 ZUMBA 勝野久美				13:10~13:55 100歳まで歩ける お尻トレ 松尾タカシ ※有料スクール	13:20~14:05 健美操 神馬加奈		13:30~14:15 懸掛タップ ダンス MAYU ※有料スクール		14:15~15:00 ヨガ【流】 黒岩道子	14:25~15:05 ステップ ベーシック 山崎照夫	13:35~14:05 スタジオパーソナル 池田ダスル	13:25~14:10 太極拳24 中村美恵							13:35~14:20 ZUMBA 小野藤克	13:30~14:15 バレエ 入門 笠原みあけ 【定員24名】	13:30~14:15 健美操 神馬加奈		14:00 ~18:00 Kids スクール						13:05~13:35 X55 VR	12:45~13:30 ヨガ【流】 Kazuyo	13:30~14:00 ミットトレーニング 中村文保		
15:00	14:40~15:25 あめのもり メソッド B to B 進藤仁美	14:30~15:15 ピラティス ベーシック 阿部あゆみ		14:00 ~18:00 Kids スクール		14:15~14:45 腰痛予防 松尾タカシ	15:05~15:50 BITS ベーシック 松尾タカシ		15:30~16:15 ヨガ【流】 美妃		15:05~15:50 BITS ベーシック 松尾タカシ	15:25~16:10 ZUMBA 勝野久美	14:00 ~18:00 Kids スクール							14:40~15:10 ピラティス ベーシック 岡峰淳	14:35~15:20 スタジオパーソナル 笠原みあけ	14:35~15:05 太極拳24 今野美加江	14:00 ~18:00 Kids スクール						14:15~15:00 ピラティス ベーシック45 費月あゆむ	14:35~15:20 ステップ ビート 安井綾子	12:15~ 17:40 Kids スクール	15:00~15:30 クロール/平泳ぎ 藤本円 【定員18名】	14:20~14:50 アイチダンス 中村文保		
16:00	16:00~16:45 ソシアル ダンス 山本雅也	15:35~16:20 ヨガ【静】 清水枝里子				15:05~15:50 BITS ベーシック 松尾タカシ	15:30~16:15 ヨガ【流】 美妃		14:00 ~18:00 Kids スクール		15:25~16:10 ZUMBA 勝野久美	15:30~16:15 ZUMBA 勝野久美	14:00 ~18:00 Kids スクール							15:30~16:15 FIGHT DO 岡峰淳	15:40~16:25 基礎から始める 太極拳 今野美加江 ※有料スクール	14:00 ~18:00 Kids スクール						15:40~16:20 ステップ ベーシック 安井綾子	15:40~16:25 ステップ ジャム 森田康明	15:40~16:25 ステップ ジャム 森田康明	15:10~15:40 スタイルアップ 細矢宏星 【定員18名】				
17:00	16:40~17:25 音楽を楽しむ フルスタジオ コウタロー	16:40~17:25 音楽を楽しむ フルスタジオ コウタロー		15:30 ~18:40 Kids スクール		17:00~17:30 ELEVEN VR	15:30~18:40 Kids スクール		15:30 ~18:40 Kids スクール		16:45~17:00 STRETCHING VR	15:30 ~18:40 Kids スクール	15:30 ~18:40 Kids スクール							16:35~17:15 OXIGENO VR	15:30 ~18:40 Kids スクール	15:30 ~18:40 Kids スクール						16:40~17:25 パワーヨガ 朝美	16:40~17:25 POWER CARDIO 木屋誠	16:45~17:30 カーディオ ビート 森田康明	16:45~17:30 カーディオ ビート 森田康明				
18:00	18:00~18:45 BASE プログラム			18:00~18:30 パーソナルアーク 秋元美寛		17:50~18:20 HYPER C Abdominals VR	18:00~18:45 卓球 ※要チケット		18:00~18:30 パーソナルアーク 細矢宏星		17:20~17:50 ELEVEN VR	18:00~18:30 パーソナルアーク 細矢宏星	18:00~18:30 パーソナルアーク 細矢宏星							17:35~18:05 HYPER C Glutes & Abe VR	17:45~18:30 リラックス ヨガ 朝美	17:45~18:30 リラックス ヨガ 朝美						17:45~18:30 enjoy STEP 森田康明 ※有料スクール	17:45~18:30 enjoy STEP 森田康明 ※有料スクール	17:45~18:30 enjoy STEP 森田康明 ※有料スクール	17:45~18:30 enjoy STEP 森田康明 ※有料スクール				
19:00	19:00~19:45 あめのもり メソッド B to B 角田淳子	19:00~19:45 ピラティス ベーシック 美妃		18:50~19:35 BASE プログラム		18:10~18:40 HYPER C Glutes & Abe VR	18:50~19:35 スイミング 細矢宏星 ※要チケット 【定員8名】		19:00~19:45 美Body 高嶋恭子		18:10~18:40 HYPER C Glutes & Abe VR	19:00~19:45 美Body 高嶋恭子	19:00~19:45 美Body 高嶋恭子							19:15~19:45 FIGHT DO 小笠原幸彦	19:00~19:45 FIGHT DO 小笠原幸彦	19:00~19:45 FIGHT DO 小笠原幸彦						19:00~19:45 ピラティス ベーシック 美妃	18:50~19:35 スイミング 細矢宏星 ※要チケット 【定員8名】	19:00~19:45 美Body 高嶋恭子	19:00~19:45 美Body 高嶋恭子				
20:00	20:05~20:50 ヨガ【静】 美妃	20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬				19:05~19:45 カーディオ ベーシック 古知屋睦美	19:05~19:45 カーディオ ベーシック 古知屋睦美		19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保		19:05~19:45 カーディオ ベーシック 古知屋睦美	19:05~19:45 カーディオ ベーシック 古知屋睦美	19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保	19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保							20:05~20:35 MEGADANZ VR	20:05~20:50 ZUMBA 平山真実	20:05~20:50 ZUMBA 平山真実						20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬	20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬	20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬	20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬			
21:00	21:10~21:40 FACTOR F VR					19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保	19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保		19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保		19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保	19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保	19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保	19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保							20:05~20:35 MEGADANZ VR	20:05~20:50 ZUMBA 平山真実	20:05~20:50 ZUMBA 平山真実						20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬	20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬	20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬	20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬			
22:00						19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保	19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保		19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保		19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保	19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保	19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保	19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保							20:05~20:35 MEGADANZ VR	20:05~20:50 ZUMBA 平山真実	20:05~20:50 ZUMBA 平山真実						20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬	20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬	20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬	20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬			
22:30						19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保	19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保		19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保		19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保	19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保	19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保	19:10~19:40 アクアカーディオ 中村文保							20:05~20:35 MEGADANZ VR	20:05~20:50 ZUMBA 平山真実	20:05~20:50 ZUMBA 平山真実						20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬	20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬	20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬	20:05~20:50 POWER CARDIO 田中翔馬			

【ランニング】皆さま楽しく走ることを目的としたプログラム
 ◆TSS FUN BASE◆ 【スイミング】マスターズ大会出場や泳力向上を目指す方向けのプログラム
 【卓球】初心者大歓迎!皆さま楽しく練習や試合をおこなうプログラム
 詳しくは別紙をご確認ください。

- 参加者の皆様へお願い
- ①来館前に必ずご自宅で検温をお願いします。
 - ②スタジオ入退時には、手指の消毒をしてください。
 - ③プログラム前後は、必ず使用備品の消毒をしてください。
※ご自身のヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
※汗拭きタオル等はご自身でもご用意をお願いします。
 - ④スタジオ内では、前後左右の間隔を十分に空けてご参加ください。
 - ⑤掛け声や握手、ハイタッチはご遠慮ください。
- ※今後の状況により、引き続き特別スケジュールとなる場合がございます。
最新情報はHPよりご確認ください。