

時間	月曜日 (MONDAY)			火曜日 (TUESDAY)			水曜日 (WEDNESDAY)			木曜日 (THURSDAY)			金曜日 (FRIDAY)			土曜日 (SATURDAY)			日曜日 (SUNDAY)			
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
9:30																						
10:00	10:00~10:20 のんびりストレッチ スタッフ★																					
10:30	10:30~11:20 ZUMBA eringo★★	10:30~11:15 かんたんヨガ 平崎★		10:30~11:20 ピラティス 重田★	11:30~11:15 はじめてエアロ Shiho★		10:00~10:20 ストレッチボール スタッフ★	10:30~11:20 はじめてHIPHOP 大道★	10:30~11:15 ピラティス 池原★			10:15~11:00 バレトン 石井★★	10:30~11:00 ひきしめトレーニング 早川★		10:00~10:20 ひきしめトレーニング スタッフ★	10:30~11:20 かんたんヨガ 住谷★	10:30~11:15 ZUMBA 宮田★★					
11:00																						
11:30	11:30~12:30 コンビネーション エアロ 眞谷★★★★	11:30~12:15 かんたんエアロ 平崎★★	11:40~12:20 アクアダンス 太田★★	11:30~12:20 かんたんjog 眞谷★★	11:30~12:20 かんたんヨガ Shiho★	11:30~12:00 はじめてスイム 下種★	11:30~12:10 ボルドブラ 住谷★	11:30~12:15 かんたんjog 池原★★	11:30~12:00 はじめて平泳ぎ 兼信★			11:10~11:55 FIGHT D045 竹ノ中★★	11:15~12:05 かんたんヨガ 石井★	11:30~12:10 背泳ぎ 下種★★	11:30~12:10 はじめてステップ 岡野★	11:30~12:20 サルサ 宮田★★	11:30~12:00 アクアダンス 太田★	11:30~12:30 コンビネーション エアロ 眞谷★★★★	11:30~12:15 かんたんエアロ 松村★			
12:00																						
12:30				12:30~13:10 スタミナクロール 兼信★★★			12:20~13:00 パラソコ・コンビネーション 住谷★						12:10~12:40 UBOUND30 山野★	12:15~12:55 かんたんエアロ 松木★★	12:20~13:00 チャレンジスイム 下種★★★	12:25~13:05 かんたんエアロ 田谷★			12:10~12:40 はじめてパタフライ 兼信★★			
13:00	12:45~13:45 フィットネスフラ AKO★			12:35~13:20 POWER45 早川★★	12:30~13:20 プレスダイエット 眞谷★		13:10~13:55 UBOUND45 松木★★						12:50~13:40 エアロシェイプ 眞谷★★★	13:20~14:10 アクティブヨガ 田谷★★			12:45~13:30 ZUMBA 池原★★					
14:00	14:00~14:45 かんたんヨガ 池原★			13:35~14:20 ZUMBA erina★★			14:05~14:45 美ボディメイク 竹ノ中★						14:00~14:45 マスターズ (登録者のみ)	13:50~14:40 かんたんヨガ 眞谷★			13:45~14:30 かんたんヨガ 池原★					
15:00				14:30~15:20 サルサ erina★★													14:20~15:10 アドバンス ステップ 眞谷★★★					
16:00																						
17:00																						
18:00																						
19:00	19:00~19:50 ピラティス 奥田★			19:00~19:50 ZUMBA 野中★★	19:00~19:50 かんたんヨガ 石井★		19:10~20:00 エアロシェイプ 平崎★★★	19:10~20:00 かんたんヨガ 田谷★					19:10~20:00 ステップ ベーシック TOMO★★	19:10~20:00 はじめてHIP HOP 久保田★		19:40~20:30 HIP HOP 大道★★★						
20:00	20:00~20:45 かんたんエアロ 塩谷★★			20:00~20:50 スタミナエアロ 塩谷★★★	20:00~20:45 バレトン 石井★★		20:10~20:55 POWER45 早川★★	20:10~20:40 はじめてエアロ 田谷★					20:10~21:00 スタミナ エアロ TOMO★★★	20:10~21:00 ZUMBA 野中★★		20:40~21:25 POWER45 山野★★						
21:00	21:00~21:30 UBOUND30 松木★			21:00~21:50 かんたんエアロ TOMO★★			21:10~21:55 KI MAX45 竹ノ中★★									21:40~22:25 UBOUND45 山野★★						
22:00	21:40~22:25 FIGHT D045 下瀬★★																					
23:00																						

※マシン・ジム・プールのご利用は閉館30分前までとなります。