

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日			祝日					
	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 10:00	開館 8:00		開館 8:00	開館 8:00	開館 8:00	開館 8:00	開館 8:00	開館 8:00						
10:00	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	休館日	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール			
10:30		10:30★ ストレッチ		10:15★ ウェブ ストレッチ		10:15	10:15★ モーニング		10:15	10:25★ ソフトエアロ		10:15		10:15★ フラダンス		10:30	9:30	10:45★ ミラクルストレッチ		9:30	10:45★ ミラクルストレッチ		10:00		
11:00	10:50★ ステップ	10:50★ ストレッチ	10:45 やさしいアクア	10:30★ バレエ (初級) 武田	11:05★ エアロ&シェイプ	11:00	11:05★ ジャンプワーク	11:00	11:05	11:10★ K-POP	10:45	11:05★ ソフト		10:50★ エアロ	11:05	11:05	11:30	11:20★ ジャンプワーク	11:15	11:30	11:20★ ジャンプワーク	11:15	11:00		
11:30	市川11:35		11:15 はじめてのパタフライ	11:40	11:40	11:30	11:40★ エアロ	11:30	11:40	11:20★ ステップ	11:30	11:20★ エアロ		11:35	11:05	11:30	11:30	11:20★ ジャンプワーク	11:15	11:30	11:20★ ジャンプワーク	11:15	11:30		
12:00	11:45★ ボディ	11:50★ ジャイロ	12:05	11:50	12:00★ エアロ	12:00	11:40★ ボディ	11:40	11:40	11:55	11:45~12:15	12:00★ ボディ		11:40★ ボディ	11:55	12:00	12:00	11:55	12:00	12:00	12:15	12:30	12:00	12:00	
12:30	12:35★ BODY JAM	12:50	12:50	12:50	12:50	12:40	12:30★ GRIT	12:30	12:30	12:30	12:45	12:45★ ボディ		12:45★ ボディ	12:55	13:00	12:30	12:55	13:00	12:30	12:15	12:30	12:30	12:30	
13:00	13:10★		13:00	13:05★	13:05	13:25	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00		13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:15	13:30	13:00	13:00	
13:30	13:30★ エアロ	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30		13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30
14:00	14:10		14:00	14:05★	14:05	14:15	14:05★	14:05	14:05	14:05	14:00	14:00		14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:10	14:40	14:00	14:00	
14:30	14:20★		14:30	14:20★	14:20	14:30	14:20★	14:20	14:20	14:20	14:20	14:20		14:20	14:20	14:20	14:20	14:20	14:20	14:20	14:20	14:20	14:20	14:20	14:20
15:00	15:15★		15:00	15:15★	15:15	15:30	15:15★	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15		15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15
15:30	15:30		15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30		15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
16:00	16:00		16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00		16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
16:30	16:30		16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30		16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	16:30
17:00	17:00		17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00		17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
17:30	17:30		17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30		17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30
18:00	18:00		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00		18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:30	18:30		18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30		18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	19:00		19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00		19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	19:30		19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30		19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:00		20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:30		20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30		20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	21:00		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:30	21:30		21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	
22:00	22:00		22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	
22:30	22:30		22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	
23:00	23:00		23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	