

	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	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	10:00
10:30	NEW 10:30★ ストレッチ	10:30★ ストレッチ	10:45 やさしいアクア	10:15★ ウェブストレッチ	10:30★ パレエ	10:30★ 基礎4種目	10:15★ モーニング	10:30★ フラダンス	10:30★ ロコモ予防	10:25★ ソフトエアロ	10:45	10:30★ ユラユラ	10:00★ フラダンス	9:30 子供スイミングスクール	10:45★ ミラクルストレッチ	10:30★ 子供スイミングスクール	10:45★ ミラクルストレッチ	11:05★ 幼児～小学2年生	11:30★ パレエ	11:30★ パレエ	11:30★ パレエ	11:30★ パレエ	10:30
11:00	10:50★ ステップ	10:50★ ステップ	11:15 はじめてパタフライ	11:05★ エアロ&シェイプ	11:30★ 応用4種目	11:15	11:05★ ジャンプワーク	11:30★ 矢野11:30	11:00★ 楽しいアクア	11:20★ K-POP	11:30	10:50★ ソフトエアロ	11:05★ 幼児～小学2年生	11:30★ パレエ	11:20★ ジャンプワーク	11:30★ パレエ	11:20★ ジャンプワーク	11:55★ 小学3年生～6年生	12:00★ BODYPAM	12:00★ BODYPAM	12:00★ BODYPAM	12:00★ BODYPAM	11:00
11:30	11:45★ ボディ	11:50★ ジャイロ	12:00★ 楽しい初心者水泳	12:00★ エクササイズ	12:15	12:30★ SUP40	12:30★ GRIT	12:30★ GRIT	12:30★ GRIT	12:00★ ステップ	12:30	12:35★ BODYJAM	12:55★ パレエ	12:55★ パレエ	13:00★ ラテンエアロ	13:00★ ヨーガ	13:00★ ヨーガ	13:00★ ヨーガ	13:00★ ヨーガ	13:00★ ヨーガ	13:00★ ヨーガ	13:00★ ヨーガ	11:30
12:30	12:35★ BODYJAM	12:50★ キネシス	13:00★ パワー系	13:00★ パワー系	13:10	13:30★ メニュー	13:30★ ストレッチ	13:30★ ストレッチ	13:30★ ストレッチ	12:40★ ボディ	13:30	13:10★ 楽しく走る	13:30★ 楽しく走る	13:30★ 楽しく走る	13:45★ 楽しく走る	13:45★ 楽しく走る	13:45★ 楽しく走る	13:45★ 楽しく走る	13:45★ 楽しく走る	13:45★ 楽しく走る	13:45★ 楽しく走る	13:45★ 楽しく走る	12:30
13:00	13:10★ 楽しく走る	13:30★ 楽しく走る	13:45★ 楽しく走る	13:55★ 楽しく走る	14:00	14:15★ 楽しく走る	14:15★ 楽しく走る	14:15★ 楽しく走る	14:15★ 楽しく走る	13:40★ ボディ	14:00	14:20★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	13:00
13:30	13:30★ 楽しく走る	13:30★ 楽しく走る	13:30★ 楽しく走る	13:30★ 楽しく走る	13:30★ 楽しく走る	13:30★ 楽しく走る	13:30★ 楽しく走る	13:30★ 楽しく走る	13:30★ 楽しく走る	14:00	14:00	14:20★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	13:30
14:00	14:10★ LesMILLS	14:10★ LesMILLS	14:10★ LesMILLS	14:10★ LesMILLS	14:10★ LesMILLS	14:10★ LesMILLS	14:10★ LesMILLS	14:10★ LesMILLS	14:10★ LesMILLS	14:00	14:00	14:20★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:00
14:30	14:20★ LesMILLS	14:20★ LesMILLS	14:20★ LesMILLS	14:20★ LesMILLS	14:20★ LesMILLS	14:20★ LesMILLS	14:20★ LesMILLS	14:20★ LesMILLS	14:20★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30	14:20★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30★ LesMILLS	14:30
15:00	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	14:30★ LesMILLS	15:00	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:15★ スンバ	15:00
15:30	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:20★ ボール	16:00	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30★ スンバ	15:30
16:00	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	15:50★ エクササイズ	16:00	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00★ スンバ	16:00
16:30	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:00	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:30
17:00	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	16:45	17:00	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00★ 子供	17:00
17:30	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:45	17:30	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30★ 子供	17:30
18:00	17:50★ エアロ	18:00★ キッズHIPHOP	18:30★ 選手コース	17:50	18:00	17:50★ エアロ	18:00★ キッズHIPHOP	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:00						
18:30	18:30★ エアロ	18:30★ キッズHIPHOP	18:30★ 選手コース	18:30	18:30★ エアロ	18:30★ キッズHIPHOP	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:30★ 選手コース	18:30							
19:00	18:50★ スキルアップ	19:30★ ファンクショナル	19:30★ 選手コース	19:00★ リズム	19:30	18:50★ スキルアップ	19:30★ ファンクショナル	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:00						
19:30	18:50★ スキルアップ	19:30★ ファンクショナル	19:30★ 選手コース	19:10★ バイラ	19:30	18:50★ スキルアップ	19:30★ ファンクショナル	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:30★ 選手コース	19:30						
20:00	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	19:15★ 初心者のための	19:30	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00★ ジムスペース	20:00
20:30	20:20★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	19:45★ みんなで	20:00	20:20★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30★ ボディ	20:30
21:00	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	20:45★ メニュー	21:00	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00★ ENJOY	21:00
21:30	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:00★ ボディ	21:30	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30★ ENJOY	21:30
22:00	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	21:30★ ボディ	22:00	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00★ ENJOY	22:00
22:30	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:15	22:30	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30★ ENJOY	22:30
23:00	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	22:20	23:00	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00★ ENJOY	23:00