

月 (MON)				火 (TUE)				水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)			日 (SUN)			
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	スタジオ1
9:50~ はじめて ボール 片山	9:50~ ソフ カローパーナ 早川			10:00~ ヨガ 河内	10:00~ ジャロ キネシス 上坂			9:50~ 姿勢改善 ピラテス 原横	9:50~ 練功 富田(恵)		9:50~ ヨガ 岡田	10:05~ 体幹EX 体幹EX		9:50~ ヨガ 柳田	9:50~ ストリート ダンス 坂井		
10:45~ レギュラー 早川	10:45~ フラダンス 西川			10:30~ はじめてアクアミ 太田				10:30~ アクアミックス 太田			11:05~ ヨガ 岡田	11:05~ ヨガ 岡田	11:00~ アクア シェイプ40 中川	10:45~ ソフト カローパーナ 四方	10:45~ 腰痛改善 トレーニング		
11:55~ ソフトステップ 石田	11:55~ ビギナー 水本			12:00~ 水泳教室 (有料)	12:15~ 入門ステップ 吉田			12:15~ マッスル メイキング 森村	12:15~ ストリート ダンス 西田		12:05~ メリハリ BODY 中川	12:00~ ボール de ピラテス 浅見		12:05~ メリハリ BODY 中川	12:00~ ボール de ピラテス 浅見		
12:55~ 身体調整 ストレッチ 石田	12:55~ はじめてスピニング 片山			13:15~ アクアミックス 須佐美	13:00~ ボール de ピラテス 岸田	スタジオ3		13:15~ 腰痛改善 トレーニング 吉田	13:30~ フラダンス 西川		13:10~ ヨガ 松本(清)	13:15~ ステップ45 小谷	13:30~ アクアマニッシュ 四方	13:05~ ステップ60 浅見	13:05~ シェイプ アップ 森本		
13:55~ マッスル メイキング 高橋	14:20~ ヨガ 伊庭			14:00~ 初級スイミング 須佐美	14:15~ ファット バーナー 松本(莉)			14:00~ アクアピクス 吉田	14:40~ ZUMBA 国分		14:25~ NEW Sintex ~Tone~ 小谷	14:10~ スィム チャレンジ 羽谷	14:15~ NEW スィム チャレンジ 羽谷	14:20~ カラリー バーナー 森本	14:10~ パラエティ (週替わり) ※1		
14:50~ マニッシュ アーツ 高橋	15:30~ ヨガ 伊庭			15:00~ オリジナル (月替わり)※1 羽谷	15:15~ ステップ60 松本(莉)			15:35~ ヨガ 小原			15:20~ ステップスター 蔵樹	15:30~ 健美操 富田(恵)	15:10~ ファンコイルレス 羽谷	15:30~ パラエティ (週替わり) ※1	15:10~ ボディメイク ヨガ 小島(智)	15:25~ ステップ 富田(恵)	15:15~ スィム トレーニング
15:45~ ステップスター 伊庭	16:00~ パーソナル (有料)			16:00~ パーソナル (有料)										16:45~ ヨガ 田中(三)		16:50~ ダンスエアロ 田中(万)	
	スタジオ3																
18:15~ ロー&ハイ 森本	18:15~ フラダンス 岡本	18:15~ NEW ボディ コンディショニング 国分		18:15~ ステップ60 山川	18:15~ カラリー バーナー 富田(恵)			18:15~ ファット バーナー 早川	18:15~ 骨盤調整ヨガ 亀谷		18:15~ ソフトステップ 蔵樹	18:30~ ソフト カローパーナ 片山					
19:30~ ステップ60 浅見	20:05~ ストレッチボールEX 四方			19:30~ アクアピクス 川脇	20:10~ 水中ボディメイク 川脇			19:30~ ソフトステップ 今堀	19:30~ 体幹EX 森村	19:15~ アクアミックス 梅村	19:10~ マッスル メイキング 村田	19:30~ 初級スイミング 羽谷					
20:45~ マニッシュ アーツ 四方	20:45~ 体幹EX 浅見			20:40~ ボクシング ミックス 中川	20:40~ ボクシング ミックス 中川			20:10~ ダンササイズ 森本	20:05~ カラリー バーナー 今堀	20:00~ 中級スイミング 梅村	20:05~ ステップ45 新城	20:10~ マニッシュ アーツ 村田	20:15~ スィム トレーニング 羽谷				