

時間	月			火			水			木			土			日				
	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	フィールドエリア		
9:00																				
10:00		9:15~9:45 LES MILLS BODYBALANCE ビギナー			9:15~9:45 LES MILLS SHBAM ビギナー			9:15~9:45 LES MILLS BODYPUMP ビギナー			9:15~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー			9:15~10:45 LES MILLS CORE ビギナー			10:15~11:00 LES MILLS BODYBALANCE			
11:00		9:50~10:20 LES MILLS BODYPUMP ビギナー			9:50~10:20 LES MILLS BODYBALANCE ビギナー			9:50~10:20 LES MILLS CORE ビギナー			9:50~10:20 LES MILLS BODYPUMP ビギナー			10:25~10:55 LES MILLS SHBAM ビギナー		10:30~11:15 ピラティス 高橋(美)	10:50~11:20 LES MILLS SHBAM	11:05~11:50 LES MILLS BODYCOMBAT		
12:00	10:15~11:00 ピラティス 川村	10:25~10:55 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー	10:15~11:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	10:15~10:35 踊るだけスッカリ スタッフ	10:25~10:55 LES MILLS CORE ビギナー	10:15~11:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	10:15~11:00 ZUMBA GOLD KANAKO	10:25~10:55 LES MILLS BODYBALANCE	10:15~10:35 踊るだけスッカリ スタッフ	10:25~10:55 LES MILLS SHBAM ビギナー	10:15~11:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:00~11:45 LES MILLS SHBAM	11:15~12:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	11:25~11:55 LES MILLS BODYBALANCE	11:45~12:30 ZUMBA KANAKO	12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	11:55~12:40 LES MILLS SHBAM		
13:00	11:15~11:45 グループフィット 丸岡	11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE	11:30~11:50 サポートプログラムの 予約制:3名まで	11:00~11:45 ピラティス 高橋(美)	11:00~11:45 LES MILLS SHBAM	11:30~11:50 サポートプログラムの 予約制:3名まで	11:30~12:15 踊るだけスッカリ 高橋(美)	11:50~12:35 LES MILLS BODYBALANCE	11:30~11:50 サポートプログラムの 予約制:3名まで	11:50~12:35 LES MILLS SHBAM	11:30~12:15 踊るだけスッカリ 高橋(美)	11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT	12:35~13:05 LES MILLS CORE	12:45~13:15 LES MILLS CORE	13:10~13:40 LES MILLS BODYBALANCE	12:30~12:50 踊るだけスッカリ 定員:8名	12:45~13:15 LES MILLS CORE		
14:00	12:15~13:00 からだ元気アロ 義晴(剛)	11:50~12:35 LES MILLS BODYCOMBAT		12:15~12:45 グループワーク 中山	12:45~13:15 LES MILLS SHBAM		12:30~13:00 U-BOUND 本田	12:45~13:15 LES MILLS CORE	12:15~13:00 からだ元気アロ 義晴(剛)	12:45~13:15 LES MILLS CORE		13:20~14:05 LES MILLS BODYBALANCE	13:20~14:05 LES MILLS SHBAM	13:30~13:50 おなかスマート スタッフ	13:00~13:50 サポートプログラムの 予約制:3名まで	13:45~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT	13:10~13:40 ピラティス 本田	13:20~14:05 LES MILLS BODYBALANCE	13:15~14:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	
15:00	13:30~14:15 ヨガ ARIYO	13:20~14:05 LES MILLS SHBAM	13:30~13:50 サポートプログラムの 予約制:3名まで	14:00~14:45 ローインパクト 義晴(剛)	14:10~14:40 LES MILLS CORE	13:30~13:50 踊るだけスッカリ 定員:8名	13:15~14:00 グループフィット 丸岡	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	13:30~13:50 おなかスマート 定員:8名	13:20~14:05 LES MILLS SHBAM	13:30~13:50 サポートプログラムの 予約制:3名まで	14:10~14:40 LES MILLS CORE	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:15~14:45 グループフィット 本田	14:20~14:50 LES MILLS CORE	14:30~14:50 サポートプログラムの 予約制:3名まで	14:15~14:45 U-BOUND 本田	14:10~14:55 LES MILLS BODYPUMP		
16:00	14:30~15:15 ZUMBA KANAKO	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:15~15:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	14:45~15:15 LES MILLS BODYPUMP	15:20~15:50 LES MILLS SHBAM	14:45~15:15 LES MILLS CORE	15:15~15:35 踊るだけスッカリ スタッフ	14:45~15:15 LES MILLS SHBAM	14:30~15:15 グループフィット 丸岡	14:45~15:15 LES MILLS CORE	14:30~15:15 サポートプログラムの 予約制:3名まで	15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	15:20~15:50 LES MILLS BODYCOMBAT	15:20~15:50 LES MILLS CORE	15:20~15:50 LES MILLS BODYPUMP	15:00~15:45 ZUMBA 藤井	15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~15:50 サポートプログラムの 予約制:3名まで	15:30~15:50 ヨガ 定員:8名	
17:00	15:30~16:00 全場ストレッチ スタッフ	15:20~15:50 LES MILLS CORE	15:15~16:00 ヒーリングヨガ 藤原	15:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP	16:30~17:00 LES MILLS SHBAM	15:55~16:25 LES MILLS CORE	16:00~16:30 サポートプログラムの 予約制:3名まで	15:55~16:25 LES MILLS BODYPUMP	15:30~16:00 全場ストレッチ スタッフ	15:55~16:25 LES MILLS CORE	15:30~16:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	16:05~16:35 LES MILLS BODYBALANCE	16:05~16:35 LES MILLS BODYPUMP	16:40~17:10 LES MILLS CORE	16:40~17:10 LES MILLS CORE	16:00~16:45 ピラティス 義晴(剛)	16:00~16:45 LES MILLS SHBAM	16:30~16:50 サポートプログラムの 予約制:3名まで	16:30~16:50 ヨガ 定員:8名	
18:00	16:15~17:15 バレエスクール 高橋(由)	16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー		16:30~17:00 LES MILLS BODYBALANCE	17:05~17:35 LES MILLS BODYPUMP ビギナー	16:30~17:00 LES MILLS SHBAM		16:30~17:00 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー		16:30~17:00 LES MILLS CORE		17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE	17:05~17:35 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー	17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE	17:40~18:10 LES MILLS SHBAM ビギナー	17:40~18:10 LES MILLS CORE	17:15~17:45 LES MILLS SHBAM	17:15~17:45 LES MILLS BODYBALANCE	17:30~19:00 バレエスクール 高橋(由)	17:40~18:10 LES MILLS CORE
19:00		17:05~17:35 LES MILLS BODYBALANCE ビギナー		17:40~18:10 LES MILLS SHBAM ビギナー	18:15~18:45 LES MILLS CORE	17:40~18:10 LES MILLS CORE		17:40~18:10 LES MILLS BODYCOMBAT ビギナー		17:40~18:10 LES MILLS CORE		18:15~18:45 LES MILLS CORE	18:15~18:45 LES MILLS BODYPUMP	18:15~18:45 LES MILLS CORE	18:50~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT	18:50~19:20 LES MILLS CORE	18:05~18:35 LES MILLS CORE	18:25~19:10 LES MILLS BODYPUMP		18:50~19:20 LES MILLS CORE
20:00	19:30~20:00 U-BOUND 本田	19:25~19:55 LES MILLS BODYBALANCE	19:15~20:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	18:15~18:45 LES MILLS CORE	18:50~19:20 LES MILLS SHBAM	19:30~19:50 踊るだけスッカリ 定員:8名	19:15~20:00 ZUMBA KANAKO	18:50~19:20 LES MILLS CORE	19:30~20:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	18:50~19:20 LES MILLS CORE	19:15~20:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	19:25~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT	19:25~19:55 LES MILLS BODYCOMBAT	19:15~19:45 LES MILLS CORE	19:15~19:45 LES MILLS CORE	19:30~19:50 ウォーターバッグ 定員:6名	19:30~19:50 ZUMBA 藤井	19:30~19:50 サポートプログラムの 予約制:3名まで	19:30~19:50 ウォーターバッグ 定員:6名	
21:00	20:15~21:00 グループフィット 中山	20:00~20:45 LES MILLS SHBAM	20:30~20:50 サポートプログラムの 予約制:3名まで	18:50~19:20 LES MILLS CORE	19:50~20:20 LES MILLS BODYPUMP	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:15~21:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	19:50~20:20 サポートプログラムの 予約制:3名まで	20:15~21:00 グループフィット 丸岡	19:50~20:20 LES MILLS CORE	20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:15~21:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	20:00~20:45 LES MILLS BODYBALANCE	20:15~21:00 グループフィット 丸岡	20:00~20:45 LES MILLS CORE	20:15~21:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	20:15~21:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	20:15~21:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	20:15~21:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	
22:00	21:15~21:45 グループフィット 本田	21:05~21:35 LES MILLS CORE	21:15~22:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	19:50~20:20 LES MILLS CORE	20:50~21:20 LES MILLS BODYPUMP	21:15~22:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	21:15~22:00 ウォーターバッグ 水木	20:50~21:20 LES MILLS BODYPUMP	21:15~22:00 グループフィット 丸岡	20:50~21:20 LES MILLS CORE	21:15~22:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	21:05~21:35 LES MILLS CORE	21:05~21:35 LES MILLS BODYCOMBAT	21:15~22:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	21:05~21:35 LES MILLS CORE	21:15~22:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	21:15~22:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	21:15~22:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	21:15~22:00 サポートプログラムの 予約制:3名まで	
	22:30トレーニング終了	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT		22:00~22:30 LES MILLS BODYPUMP	22:30トレーニング終了		22:30トレーニング終了	22:00~22:30 LES MILLS BODYBALANCE		22:30トレーニング終了		22:00~22:30 LES MILLS CORE	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:30トレーニング終了	22:00~22:30 LES MILLS CORE	22:30トレーニング終了	22:30トレーニング終了	22:30トレーニング終了	22:30トレーニング終了	

ワークアウトスタジオ 35名

20:30トレーニング終了

プログラム開始30分前ジム・プールカウンターで受付を開始いたします。
お昼を済ませられたうえでご予約をお願いします。
連日のご参加はご迷惑ください(基本お申し込み1日1名)
※同日のワークアウト等は各自で決断した責任をもちます

プール			
※プールエリアは全ての曜日で18:00までのご利用です			
月	火	水	日
11:00~11:45 アクアピクス 小中	12:15~13:00 アクアピクス YUUK I	15:15~16:00 アクアピクス 生田	10:40~11:40 泳法スクール 高橋(美)
アクアピクス:30名 泳法スクール:8名(有料)		14:00~15:00 泳法スクール 藤村	13:30~14:30 泳法スクール 藤村