

3日(金)~憲法記念日~				4日(土)~みどりの日~				5日(日)~こどもの日~				6日(月)~振替休日~				7日(火)~通常営業~				8日(水)~通常営業~			
ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール	ワークアウト スタジオ	メディ テーション スタジオ	クロス ワークアウト スタジオ	プール				
10:00																							
モーニングヨガ Ena 10:30~11:15				バルビックストレッチ TOMOKO 10:30~11:15				ボディパンプ 10:30~11:00				シェイプアップエアロ 折戸 10:30~11:15				シェイプアップヨガ 宮本 10:30~11:15				シェイプアップエアロ 池田 10:30~11:15			
かんだんエアロ TOMOKO 11:30~12:15				青竹健康体操 11:30~11:50				ボディバランス 11:50~12:20				ストリートダンス MASA 11:30~12:15				ZUMBA fitness rimi 11:30~12:15				ジャズダンス 東野 11:40~12:25			
ボディコンバット 12:35~13:05				CORE 12:15~12:45				ボディコンバット 12:30~13:00				ZUMBA fitness 折戸 12:15~13:00				太極拳 (タイチーダンス) rimi 12:35~13:20				ボディコンバット 12:05~12:35			
ボディパンプ 13:10~13:40				ボディパンプ 12:55~13:25				ボディパンプ 12:30~13:00				fight 前田 13:15~14:00				CORE 13:10~13:40				ボディコンバット 12:40~13:10			
ストリートダンス MASA 14:00~14:45				HIP HOP 東野 13:45~14:30				ボディバランス 14:00~14:30				リラックスヨガ Ena 14:00~14:45				CORE 13:15~13:45				シェイプアップヨガ 宮本 12:45~13:30			
CENTERGY 福田 15:00~15:45				K-POP 東野 14:45~15:30				ボディコンバット 14:40~15:10				fight 前田 15:00~15:45				CORE 13:45~14:15				かんだんエアロ 前川 13:50~14:20			
ボディコンバット 15:20~15:50				CORE 15:20~15:50				ボディコンバット 15:20~15:50				ボディパンプ 14:55~15:25				ボディバランス 14:20~14:50				ボディコンバット 13:15~13:45			
CORE 16:00~16:30				シェイプアップヨガ NATSUMI 15:45~16:30				ボディコンバット 16:00~16:30				ボディパンプ 15:20~15:50				BODYBALANCE 14:25~14:55				BODYBALANCE 14:25~14:55			
ボディパンプ 16:20~16:50				ボディパンプ 16:45~17:15				ボディパンプ 16:45~17:15				pole ピラティス TOMOKO 16:00~16:45				BODYBALANCE 14:55~15:25				BODYBALANCE 15:00~15:30			
ボディコンバット 17:00~17:30				ボディコンバット 17:25~17:55				ボディコンバット 17:25~17:55				ボディパンプ 17:00~17:30				BODYBALANCE 15:35~16:05				CORE 16:10~16:40			
SHBAM 17:40~18:10				ボディバランス 18:05~18:35				ボディコンバット 18:05~18:35				ボディコンバット 17:40~18:10				BODYBALANCE 16:40~17:10				CORE 16:45~17:15			
ボディパンプ 18:20~18:50				ボディコンバット 18:05~18:35				ボディコンバット 18:05~18:35				ボディパンプ 18:20~18:50				CORE 17:15~17:45				CORE 17:20~17:50			
ボディパンプ 18:20~18:50				ボディコンバット 18:05~18:35				ボディコンバット 18:05~18:35				ボディパンプ 18:20~18:50				ボディパンプ 18:20~18:50				パワーヨガ MAMI 18:15~19:00			
19:00																							
19:30トレーニング終了(20:00閉館)																							
20:00																							
21:00																							
22:00																							
22:30トレーニング終了(23:00閉館)																							

インストラクターが代行になる際は館内ボードへの掲示、ホームページにてお知らせさせていただきます。  
 安全性の面からプログラム開始5分以降のご参加・途中退場はご遠慮ください。  
 お電話での定員制プログラムのご予約はお受けいたしかねますので予めご了承ください。

**表記内容**

**プログラム名** [営業時間]  
 平日 10:00~23:00  
 土曜日 10:00~21:00  
 日・祝日 10:00~20:00

**担当者** 岡山県岡山市北区西島田町8-1  
 Tel: 0120-276-206

**開始時間**