

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
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	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																											
スタイリッシュヨガ 岡本 10:30~11:15				アクアワーク 10:30~11:00				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				ZUMBA YUMEKO 10:30~11:15				アクアワーク 10:30~11:00				プログラム開催日 今月は19日に 開催します			
ストリートダンス MASA 11:30~12:15				ZUMBA rimi 11:30~12:15				ジャズダンス 東野 11:40~12:25				青竹健康体操 11:30~11:50				CENTERGY 福田 11:00~11:45				リフレッシュピラティス 福田 11:25~12:10							
シェイプアップエアロ 前川 12:30~13:15				太極舞 (タイチーダンス) rimi 12:35~13:20				シェイプアップヨガ 宮本 12:45~13:30				スタイリッシュヨガ 岡本 13:00~13:45				HIP HOP 東野 12:05~12:50				ZUMBA 新坂 12:25~13:10							
fight 前田 13:30~14:00				バルビック ストレッチ TOMOKO 13:35~14:20				かんたんエアロ 前川 13:50~14:20				ストリートダンス MASA 14:00~14:45				K-POP 東野 13:05~13:50				UBOUND 田澤 13:30~14:15							
CENTERGY 福田 14:15~15:00				BODYCOMBAT 14:20~14:50				CORE 14:25~14:55				ウォーターサーキット 14:30~15:15				ZUMBA 新坂 14:30~15:15				fight 前田 14:30~15:15							
CORE 15:20~15:50				BODYCOMBAT 14:55~15:25				CORE 15:00~15:30				CORE 15:10~15:25				CORE 15:30~16:00				シェイプアップエアロ 折戸 15:30~16:15							
SHBAM 15:20~16:25				BODYCOMBAT 15:30~16:00				BODYCOMBAT 15:35~16:05				CORE 16:05~16:35				CORE 16:10~16:40				シェイプアップヨガ MAMI 15:30~16:15							
BODYPUMP 16:30~17:00				CORE 16:40~17:10				CORE 16:45~17:15				CORE 16:45~17:15				CORE 16:45~17:10				SHBAM 16:40~17:10							
BODYBALANCE 17:05~17:35				CORE 17:15~17:45				CORE 17:20~17:50				CORE 17:20~17:50				CORE 17:15~17:45				CORE 17:15~17:45							
CORE 17:40~17:55				CORE 17:45~18:15				CORE 17:45~18:20				CORE 17:45~18:20				CORE 17:45~18:15				CORE 17:45~18:20							
BODYPUMP 18:00~18:30				パワーヨガ MAMI 18:15~19:00				カーディオピラティス 福田 18:15~19:00				太極舞 (タイチーダンス) rimi 18:10~18:55				CORE 17:50~18:20				CORE 17:50~18:20							
BODYBALANCE 18:35~19:05				CENTERGY 福田 19:15~20:00				UBOUND 田澤 18:15~19:00				ZUMBA rimi 19:15~20:00				BODYCOMBAT 18:20~18:50				CORE 18:20~18:50							
シェイプアップヨガ NATSUMI 19:00~19:45				FLOWIN 19:15~19:35				BODYCOMBAT 19:15~19:45				BALANCE WORKOUT 19:15~19:45				BODYCOMBAT 18:55~19:25				CORE 18:55~19:25							
NEW!! UBOUND 徳岡 20:00~20:45				BODYBALANCE 19:55~20:15				BODYCOMBAT 20:10~20:40				BODYCOMBAT 20:00~20:30				CORE 19:30~20:00				19:30トレーニング終了 (20:00閉館)							
ストリートダンス MASA 21:00~21:45				ZUMBA 折戸 20:15~21:00				マーシャルエクササイズ 田澤 20:00~20:45				fight 前田 20:10~20:55				SHBAM 19:30~20:00				20:30トレーニング終了 (21:00閉館)							
BODYCOMBAT 21:30~22:00				BODYCOMBAT 20:45~21:15				シェイプアップヨガ NATSUMI 21:10~21:55				シェイプアップ エアロ 新坂 21:20~22:05				CORE 20:35~21:05				表記内容							
ボディコンバット 21:45~22:05				デトックスフローヨガ Ena 21:20~22:05				CORE 21:05~21:35				CORE 21:20~21:50				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。				プログラム名							
22:30トレーニング終了 (23:00閉館)				BODYCOMBAT 21:40~22:10				FLOWIN 21:10~21:30				CORE 21:55~22:25				安全性の面からプログラム開始5分以降の ご参加・途中退出はご遠慮ください。				担当者							
				BODYCOMBAT 21:40~22:10												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。				開始時間							
																				【営業時間】 平日 10:00~23:00 土曜日 10:00~21:00 日・祝日 10:00~20:00							