

		30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	30	22	30
月曜	第1スタジオ	ラジオ体操 青竹 9:30	健美操 (川上) 10:00(45)	ズンバ (シャクティ) 11:00(45)	FIGHT DO 入門 (似鳥) 12:00(15)	FIGHT DO (似鳥) 12:30(45)	UBOUND (白石) 13:30(45)	体育教室 幼児 (有料) 15:30(60)	体育教室 小学生 (有料) 17:00(60)	UBOUND (白石) 19:00(45)	FIGHT DO (tana) 20:00(45)	RADICAL POWER (tana) 21:00(60)	第1スタジオ															
	第3スタジオ	DVD映像	はじめての 社交ダンス (清水) 10:00(45)	ヨガ (国安) 11:00(60)	楽しくエアロ (高橋忠幸) 12:15(45)	卓球開放 (13:15~16:00)						空手スクール (有料) 16:30(60)	ダンススクールキッズ (初級・有料) 18:00(60)	フラダンス (久保田真弓) 19:45(60)	第3スタジオ													
	ホットスタジオ	骨盤底筋ヨガ (Yukiko) 9:45(60)	健康体操 (真藤) 12:10(50)	ストレッチヨガ (小川) 13:30(60)	ホットスタジオ 清掃時間 (14:30~15:30)	ホットスタジオ開放 (15:30~18:45)						ホットヨガ (カサイ クミ) 19:15(60)	ひーと (宮本) 20:30(30)	ホットスタジオ														
	プール	入門水泳 (吉崎) 9:50(30)	初級水泳 (吉崎) 10:30(30)	アクア スードル (スタッフ) 11:10(20)	初中級水泳 (可愛) 11:40(45)	中上級水泳 (可愛) 12:35(60)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)	入門水泳 (真藤) 19:00(30)	フィンスイム (真藤) 19:40(30)	中級水泳 (真藤) 20:20(30)	フリーマスターズ (メニュー掲示) 21:00(60)	プール														
火曜	第1スタジオ	ラジオ体操 青竹 9:30	オリジナルエアロ (沼田) 10:00(45)	ズンバ (西野) 11:00(45)	楽しくエアロ (西野) 12:00(45)	ストレッチボール (白石) 13:00(45)	YEVOLATIN CURVE 14:00(45)	チアダンス (固定枠・有料) 16:45(60)	チアダンス (固定枠・有料) 17:45(60)	OXIGENO (麻田) 19:00(60)	MEGADANZ (麻田) 20:15(45)	X55 (白石) 21:15(45)	第1スタジオ															
	第3スタジオ	DVD映像	ピラティス (SAYURI) 10:00(45)	コンディショニングヨガ (嵐山) 11:00(60)	コンディショニング (小杉) 12:15(45)	パレエ (小杉) 13:15(75)	卓球開放 (15:00~18:45)						チアダンス (固定枠・有料) 19:00(60)	ひーと (宮本) 20:15(30)	スタジオレンタル (固定枠・有料) 21:00(60)	第3スタジオ												
	ホットスタジオ	ベビースイム (有料) 11:00	ホットヨガ (五十嵐) 9:45(60)	機能改善ヨガ (吉池) 11:00(45)	ホットストレッチ (カサカサ) 12:15(20)	ゆるトレ (カサカサ) 12:45(20)	ホットスタジオ開放 (13:15~14:30)	ホットスタジオ 清掃時間 (14:30~15:30)	ホットスタジオ開放 (15:30~18:30)						BODYシェイプ (白石) 19:00(45)	疲労回復ヨガ (蔵野) 20:00(45)	整体ヨガ (櫻井) 21:00(60)	ホットスタジオ										
	プール	ベビースイム (有料) 11:00	背泳ぎ (佐藤清美) 9:50(30)	平泳ぎ (佐藤清美) 10:30(30)	バタフライ (佐藤清美) 11:10(30)	シュノーケル開放 (自由遊泳) 11:50(40)	アクアJOG (真藤) 13:00(30)	アクアトレーニング (スタッフ) 13:40(30)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60)	スクール選手 (有料) 18:30(90)	Dance it out (飯島) 19:00(45)	TOP RIDE (千葉) 20:00(45)	ダンスエアロ (加藤) 21:15(45)	プール												
水曜	第1スタジオ	ラジオ体操 青竹 9:30	初級ステップ (兼村) 10:00(45)	いきいき太極拳 (川村賢) 11:00(60)	メンテナンスヨガ (KOZU) 12:30(60)	卓球開放 (12:15~18:00)						Dance it out (飯島) 19:00(45)	TOP RIDE (千葉) 20:00(45)	ダンスエアロ (加藤) 21:15(45)	第1スタジオ													
	第3スタジオ	DVD映像	RITMOS (三浦) 10:00(60)	YEVOLATIN Reggaeton (三浦) 11:15(45)	卓球開放 (12:15~18:00)						Dance it out (飯島) 19:00(45)	TOP RIDE (千葉) 20:00(45)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 20:00(60)	第3スタジオ														
	ホットスタジオ	ベーシックヨガ (斎藤麻琴) 9:45(60)	BODY シェイプ+ (宮本) 11:15(30)	パワーヨガ (細川華恵) 12:15(45)	スローフローヨガ (石川) 13:15(60)	ホットスタジオ 清掃時間 (14:30~15:30)	ホットスタジオ開放 (15:30~18:45)						BODY シェイプ+ (宮本) 19:15(30)	リラクゼーションヨガ (カサイ クミ) 20:00(60)	ホットスタジオ													
	プール	4泳法スイム (平田) 10:30(45)	4泳法スイム (平田) 11:25(45)	アクアピクス (島田) 12:20(45)	アクアウォーキング (宮本) 13:15(20)	入門水泳 (宮本) 13:40(20)	4泳法入門 (宮本) 14:05(20)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)	スクール選手 (有料) 18:30(90)	気まぐれ中級スイム (居原田) 20:10(40)	りほのかSCマスターズ (居原田) 20:55(45)	プール														
木曜	第1スタジオ	ベビーマッサージ (有料) 10:00(120)	卓球開放 (9:00~15:45)						フィン開放 (自由遊泳) 13:15(60)	体育教室 幼児 (有料) 15:30(40)	体育教室 小学生 (有料) 16:20(40)	体育教室 小学生 (有料) 17:10(40)	ダンススクールキッズ (入門初級・有料) 19:20(60)	卓球開放 (17:45~22:00)						第1スタジオ								
	第3スタジオ	卓球開放 (9:00~15:45)						卓球開放 (17:45~22:00)						卓球開放 (20:00~22:00)						第3スタジオ								
	ホットスタジオ	ホットスタジオ開放 (10:00~12:00)			換気 清掃	ホットスタジオ開放 (12:30~14:30)			ホットスタジオ清掃 (14:30~15:30)	ホットスタジオ開放 (15:30~17:00)			ホットスタジオ開放 (17:30~19:30)	換気 清掃	ホットスタジオ開放 (20:00~22:00)			ホットスタジオ	卓球開放 (10:00~20:00)									
	プール	フィン開放 (自由遊泳) (9:45~11:00)			シュノーケル開放 (自由遊泳) (11:00~12:30)	フリースイムトレーニング (メニュー提示) 12:30(60)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)			スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60)			スクール選手 (有料) 18:30(90)	フィン開放 (自由遊泳) (20:30~22:00)	プール												
金曜	第1スタジオ	ラジオ体操 青竹 9:30	ヨガ (加藤) 10:00(50)	フラダンス (久保田真弓) 11:00(60)	ビギナーエアロ (兼村) 12:15(45)	シェイプ ダンベル (白石) 13:15(30)	フラサークル貸切 (固定枠・有料) 14:00~17:00						ビラティス (長尾) 19:15(45)	POWER CARDIO (tana) 20:15(45)	FIGHT DO (tana) 21:15(60)	第1スタジオ												
	第3スタジオ	DVD映像	ズンバ (やまだゆうこ) 10:00(45)	初級ステップ (兼村) 11:00(45)	卓球開放 (12:00~17:30)						Dance it out (飯島) 19:30(60)	ダンススクール一般 (中級・有料) 19:30(60)	第3スタジオ															
	ホットスタジオ	ボディケアヨガ (細川華恵) 10:15(30)	ポディメイクヨガ (細川華恵) 11:00(60)	スロートレーニングヨガ (伊藤) 13:00(60)						ホットスタジオ開放 (14:30~15:30)	ホットスタジオ開放 (15:30~18:45)	シェイプボックス (似鳥) 19:15(45)	ヨガとピラティス (SAYURI) 20:15(45)	ホットスタジオ														
	プール	はじめて プール (白石) 11:05(30)	4泳法スイム (居原田) 11:45(45)	スタート& ターン (居原田) 12:40(30)	フィン開放 (自由遊泳) 13:20~14:15	アクアピクス (長尾) 14:15(45)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)	スクール育成・選手 (有料) 18:30(90)	フリーマスターズ (メニュー掲示) 21:00(60)	プール																
土曜	第1スタジオ	ビラティス (中村仁美) 10:45(60)			姿勢改善筋膜リリース (石川) 12:00(45)	FIGHT DO (似鳥) 13:00(45)	UBOUND (nao) 14:00(45)	テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:00(60)	スタジオ開放 (16:00~17:00)	卓球開放 (10:00~20:00)						第1スタジオ												
	第3スタジオ	卓球開放 (10:00~20:00)						卓球開放 (14:30~16:00)						卓球開放 (18:00~20:00)						第3スタジオ								
	ホットスタジオ	スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60)			入門水泳 (吉崎) 11:30(20)	初級フィン (吉崎) 12:00(30)	フィンスイム (メニュー掲示) 12:45(30)	フィン・シュノーケル開放 (自由遊泳) (13:30~17:00)						予約スイムコース(有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用						ホットスタジオ								
	プール																											