

月 MON				火 TUE				水 WED			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 モーニング レッスン				10:30~11:00 モーニング レッスン				10:30~11:00 モーニング レッスン			
11:00 宮原 望				11:30~11:50 アクアスードル				11:10~11:55 ダンサブル レッスン			
11:20~11:50 ダンストレーニング				11:15~11:35 かんたん筋トレ				11:10~11:55 エンジョイトレーニング			
12:00 宮原 望	12:00~12:30 骨盤リセット			12:05~12:35 はじめバタフライ				11:10~11:55 齋藤/笠木			
12:45~13:30 ピラティス				12:45~13:15 ZUMBA				12:05~12:40 ポルド・ブラ			
13:45~14:15 BODY COMBAT 30				12:45~13:30 西ヶ開 敦子				12:30~13:00 荒川			
加倉井/高倉 LES MILLS				13:45~14:30 フィットネスヨガ				13:00~13:40 バタフライ			
14:00 健やかヨガ				13:45~14:30 谷口 潤子				13:50~14:50 グループ パーソナル (参加者限定)			
14:30~15:15 川久保 峰子				15:15~15:30 TRX15				(10日・24日)			
15:00				15:35~15:50 ワンポイント筋トレ							
16:00				16:30~17:30 加倉井							
17:00	Zummy style Hip Hop (初級)			17:30~18:30 Reiya Kids'							
18:00	Zummy Kids'			18:30~19:30 Non Kids'							
19:00				19:45~20:15 初心者 水泳教室							
19:15~20:00 リトモス				20:00~20:30 スイムトレーニング				19:15~20:00 リトモス			
20:00 福澤 明子	20:15~21:00 からだ リセットヨガ	20:20~20:40 TRX	20:25~21:10 四泳法スキル	20:15~21:00 BODY COMBAT 45				19:40~20:00 オムニア (中級)			
21:00 福澤 明子	21:00~21:45 SSS		21:15~22:00 Dance Fit	21:15~22:00 EMI				20:00~20:30 Shu			
22:00 加倉井								20:40~21:20 ZUMBA			
23:00								21:15~22:00 安田			

金 FRI				土 SAT				日 SUN			
スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール	スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 モーニング レッスン				10:30~11:00 モーニング レッスン				11:00~11:45 ギアビート45			
11:00 大村	11:10~11:55 ZUMBA			11:15~11:35 ストレッチボール	11:30~12:00 アクアピクス			12:00~12:45 フィットネス ヨガ			
12:00 大庭 めぐみ				11:50~12:00 TRX10 (初級)	12:15~12:45 はじめて四泳法			12:30~13:00 はじめクロール			
12:15~13:00 フラダンス	12:10~12:40 バランスコーディネーション			12:20~12:50 隔週レッスン	13:00~13:30 スイムトレーニング			13:15~13:45 スタート&ターン			
13:00 塩塚 千賀	江島 久恵	12:50~13:05 オムニア (初級)		13:05~13:25 筋膜リリース	13:40~14:10 Power Weight 30			14:00~14:45 スイム トレーニング			
13:20~14:05 太極舞	江島 久恵	13:45~14:05 アクアスードル		14:30~15:30 ハニーズ ダンススクール (月3回)	14:30~14:45 体幹トレーニング			14:15~15:00 BODY COMBAT 45			
14:00 ナチュラル ヨガ				15:20~15:35 オムニア	15:20~15:35 オムニア			15:30~16:15 ZUMBA			
15:00 西 涼子				16:30~17:15 エンジョイエアロ				16:30~17:15 EMI			
16:00											
17:00	17:00~18:00 kiki girl's (基礎)										
18:00 kiki											
19:00											
19:30~20:15 ストリート ダンス											
20:00 宮原											
20:30~21:00 BODY PUMP 30											
21:00 Shu LesMills	マスターズ大会 出場の方はオス スメです										
22:00 BODY COMBAT 45											
23:00	Shu LesMills										

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 モーニング レッスン			
11:15~11:35 かんたん筋トレ			
11:30~11:50 アクアスードル			
12:05~12:35 はじめバタフライ			
12:45~13:15 クロール			
13:45~14:15 BODY COMBAT 30			
14:00 ピラティス			
14:30~14:45 BODY PUMP 45			
15:00 BODY COMBAT 45			
16:00 BODY COMBAT 45			
17:00 BODY COMBAT 45			
18:00 BODY COMBAT 45			
19:00 BODY COMBAT 45			
20:00 BODY COMBAT 45			
21:00 BODY COMBAT 45			
22:00 BODY COMBAT 45			

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 モーニング レッスン			
11:15~12:00 アライメント ヨガ			
12:20~12:50 隔週レッスン			
13:00~13:30 スイムトレーニング			
13:45~14:05 アクアスードル			
14:30~15:30 ハニーズ ダンススクール (月3回)			
15:20~15:35 オムニア			
16:30~17:15 エンジョイエアロ			
17:00~18:00 kiki girl's (基礎)			
18:15~19:00 ZUMBA			
19:15~19:45 HIP-HOP			
19:50~20:20 水慣れ教室			
20:30~21:10 四泳法スキル			
21:20~22:00 スイムトレーニング			
22:00 荒川 亮介 LesMills			

スタジオ1	スタジオ2	ジム	プール
10:30~11:00 モーニング レッスン			
11:10~11:55 ダンサブル レッスン			
12:10~12:30 谷口 潤子			
12:10~12:40 TRX20			
12:30~13:00 荒川 亮介			
13:00~13:40 バタフライ			
13:45~14:30 リトモス			
13:50~14:35 福田 扶美佳			
14:30~14:50 リトモス			
14:50~15:35 リトモス			
15:15~15:30 TRX15			
15:35~15:50 ワンポイント筋トレ			
16:30~17:30 加倉井			
17:30~18:30 Reiya Kids'			
18:30~19:30 Non Kids'			
19:40~20:00 オムニア (中級)			
19:40~20:00 オムニア (中級)			
20:00~20:30 Shu			
20:40~21:20 BODY PUMP 45			
21:15~22:00 安田			
21:20~22:00 シェイプエ			