

10:00	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	10:00
10:30					10:30
11:00	RITMOS 10:30~11:15 coRyoko	ヨガ 10:30~11:15 岩下 菜摘	【女性限定】 リラックスヨガ 10:50~11:50 Mari	ジュニアスイミング 11:00~12:15	11:00
11:30					11:30
12:00	BODYCOMBAT 11:35~12:20 秋元 望早				12:00
12:30					12:30
13:00	ZUMBA 12:55~13:40 MiKA	ヨガ 12:50~13:35 村井 さちこ	【女性限定】 骨盤ヨガ 12:20~13:20 Mari	水中ウォーキング 12:50~13:20 秋元 望早	13:00
13:30					13:30
14:00			【女性限定】 ヨガリンパ 13:50~14:50 AUM	【有料】 成人スイミング 初心者 14:00~15:00 島原 由美子	14:00
14:30	ぐっすりヨガ 14:00~14:45 村井 さちこ				14:30
15:00					15:00
15:30	BODYATTACK 15:05~15:50 TAKUYA		【女性限定】 Stone SPA Time 15:15~17:00	ジュニアスイミング 15:15~20:00 フィットネス会員の方は 19:30まで	15:30
16:00					16:00
16:30	BODYCOMBAT 16:15~17:00 TAKUYA/矢沢 将太				16:30
17:00			17:00		
17:30			17:30		
18:00	BODYBALANCE 17:30~18:15 矢沢 将太		18:00		
18:30				18:30	
19:00				19:00	
19:30				19:30	
20:00				20:00	
20:30				20:30	
21:00				21:00	
21:30				21:30	
22:00				22:00	
22:30				22:30	
23:00	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	23:00