

10:00	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	10:00
10:30	フリースタイルダンス 10:25~11:10 ATSUKO				10:30
11:00					11:00
11:30	ZUMBA 11:25~12:10 留加	ヨガ 11:30~12:15 笠井 恵	【女性限定】 ピラティス 11:00~12:00 大久保 美代子		11:30
12:00				水中ウォーキング 12:00~12:30 小室 美帆	12:00
12:30	24式太極拳 12:25~13:10 二ノ城 英介				12:30
13:00			【女性限定】 リラックスヨガ 12:35~13:35 齊藤 佳奈子	アクア 12:40~13:10 小室 美帆	13:00
13:30	レギュラーエアロ 13:25~14:10 水島 葉子				13:30
14:00		ストレッチ 13:40~14:10 小室 美帆			14:00
14:30			【女性限定】 ビューティモヨガ 14:05~15:05 齊藤 佳奈子		14:30
15:00	骨盤スリム 14:30~15:15 小室 美帆				15:00
15:30					15:30
16:00	Group Fight 15:35~16:20 東江 尚磨		【女性限定】 Stone SPA Time 15:30~16:30		16:00
16:30		EssentialPilates 16:15~17:00 長谷川 舞			16:30
17:00					17:00
17:30	ジュニアチアダンス 16:40~18:45	UBOUND 17:30~18:00 岩倉 広樹		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	17:30
18:00					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