

		実施場所					
		スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール		
10:00		営業開始 10:00				10:00	
			【定員40名】		【定員40名】		
11:00		10:30～11:20 エアロ50 早川雅美	10:30～11:30 ピラティス60 宮島公美子	【定員20名】 11:00～11:20 ホットストレッチ20	10:30～11:00 アクア30 北山佐和子	11:00	
				【定員40名】	【定員20名】		
12:00		11:40～12:25 キックボクシング エクササイズ 45 MASA	11:45～12:30 骨盤 エクササイズ 45 青山雅代	11:40～12:25 リラックス ホットヨーガ 45 早川雅美	11:30～12:00 はじめて 平泳ぎ 深津幸恵	12:00	
				【定員40名】	【定員20名】		
13:00		12:40～13:25 エアロ45 疋野滋乃	12:45～13:30 フローヨーガ45 Nao	12:45～13:30 スローホットヨーガ45 yukiko	12:10～12:40 水中ウォーキング 深津幸恵	13:00	
		【定員50名】	【定員40名】	【定員20名】			
14:00		13:45～14:25 ステップ40 疋野滋乃	14:00～15:00 リンパ ストレッチ60 璃	13:50～14:35 アロマフロー ホットヨーガ 45 Nao	14:00～14:30 すいすいバタフライ 深津幸恵	14:00	
		【定員24名】					
15:00		14:45～15:30 KIMAX45 渡邊ユウスケ	15:15～16:00 ZUMBA45 渡辺多美代			15:00	
16:00			【定員40名】			16:00	
			17:00～17:45 骨盤 エクササイズ45 CHIHIRO	【定員20名】			
17:00		16:55～17:40 HIP HOP45 芹沢育恵		17:05～17:50 ホットピラティス45 望月俊宏		17:00	
				【定員20名】			
18:00		18:10～19:00 ダンスエアロ50 下村佳子	18:00～18:45 ZUMBA45 望月 俊宏	18:10～18:55 ホットPiYo45 CHIHIRO		18:00	
19:00						19:00	
20:00		※祝日営業の為、20時閉館となります。(デイタイム会員の方はご利用頂けません。)				20:00	