

	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】	11:30~12:00 はじめて 平泳ぎ 深津幸恵	
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	12:10~12:40 水中ウォーキング 深津幸恵	12:00
		【定員40名】	【定員20名】		
13:00	12:40~13:25 エアロ45 足野滋乃	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		13:00
	【定員50名】		【定員20名】		
14:00	13:45~14:25 ステップ40 足野滋乃	【定員40名】 14:00~15:00 リンパ ストレッチ60 埜	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
17:00		【定員40名】 17:00~17:45 骨盤 エクササイズ45 CHIHIO	【定員20名】 17:05~17:50 ホットピラティス45 望月俊宏		17:00
	16:55~17:40 HIP HOP45 芹沢育恵				
18:00			【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 CHIHIO		
19:00					19:00
20:00	※祝日営業の為、20時閉館となります。(デイトム会員の方はご利用頂けません。)				20:00