

..... 枠内に色がついているプログラムは  
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

☑..... 定員制プログラム  
¥..... 有料プログラム

☑..... ビヨンドプログラム

月	MONDAY	火	TUESDAY	水	WEDNESDAY	木	THURSDAY	金	土	SATURDAY	日	SUNDAY
10	第1スタジオ 10:15-10:35 シナプシロー20 中村ゆかり	第1スタジオ 10:15-10:35 シナプシロー20 TORU	第1スタジオ 10:15-10:30 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 10:15-10:30 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 10:15-10:30 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 10:15-10:30 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 10:15-10:30 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 10:15-10:30 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 10:15-10:30 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 10:15-10:30 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 10:15-10:30 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 10:15-10:30 モーニングストレッチ15
11	第2スタジオ 10:40-10:50 カラダうごく30 清水拓也	第2スタジオ 10:40-10:50 カラダうごく30 清水拓也	ファンクショナルエア 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	ファンクショナルエア 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	ファンクショナルエア 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	ファンクショナルエア 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	ファンクショナルエア 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	ファンクショナルエア 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	ファンクショナルエア 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	ファンクショナルエア 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	ファンクショナルエア 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	ファンクショナルエア 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加
12	プール 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	プール 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	プール 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	プール 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	プール 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	プール 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	プール 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	プール 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	プール 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	プール 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	プール 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加	プール 10:45-11:25 ミトアクア40 平井公仁加
13	10:50-11:50 ヨガ60 中村ゆかり	10:50-11:50 ヨガ60 中村ゆかり	11:05-11:45 ステップ40 松崎広子	11:05-11:45 ステップ40 松崎広子	11:05-11:45 ステップ40 松崎広子	11:05-11:45 ステップ40 松崎広子	11:05-11:45 ステップ40 松崎広子	11:05-11:45 ステップ40 松崎広子	11:05-11:45 ステップ40 松崎広子	11:05-11:45 ステップ40 松崎広子	11:05-11:45 ステップ40 松崎広子	11:05-11:45 ステップ40 松崎広子
14	12:00-12:30 ZUMBA(30min) 松崎広子	12:00-12:30 ZUMBA(30min) 松崎広子	12:00-12:30 ZUMBA(30min) 松崎広子	12:00-12:30 ZUMBA(30min) 松崎広子	12:00-12:30 ZUMBA(30min) 松崎広子	12:00-12:30 ZUMBA(30min) 松崎広子	12:00-12:30 ZUMBA(30min) 松崎広子	12:00-12:30 ZUMBA(30min) 松崎広子	12:00-12:30 ZUMBA(30min) 松崎広子	12:00-12:30 ZUMBA(30min) 松崎広子	12:00-12:30 ZUMBA(30min) 松崎広子	12:00-12:30 ZUMBA(30min) 松崎広子
15	12:10-12:50 エアロ40 藤田桂輔	12:10-12:50 エアロ40 藤田桂輔	12:35-12:50 おしゃべり15	12:35-12:50 おしゃべり15	12:35-12:50 おしゃべり15	12:35-12:50 おしゃべり15	12:35-12:50 おしゃべり15	12:35-12:50 おしゃべり15	12:35-12:50 おしゃべり15	12:35-12:50 おしゃべり15	12:35-12:50 おしゃべり15	12:35-12:50 おしゃべり15
16	13:05-13:55 エアロ50 古賀五月	13:05-13:55 エアロ50 古賀五月	13:00-14:00 私入ミニスクール 初級・若杉奈央	13:00-14:00 私入ミニスクール 初級・若杉奈央	13:00-14:00 私入ミニスクール 初級・若杉奈央	13:00-14:00 私入ミニスクール 初級・若杉奈央	13:00-14:00 私入ミニスクール 初級・若杉奈央	13:00-14:00 私入ミニスクール 初級・若杉奈央	13:00-14:00 私入ミニスクール 初級・若杉奈央	13:00-14:00 私入ミニスクール 初級・若杉奈央	13:00-14:00 私入ミニスクール 初級・若杉奈央	13:00-14:00 私入ミニスクール 初級・若杉奈央
17	14:15-15:00 RPEエッセンス45 本村佳子	14:15-15:00 RPEエッセンス45 本村佳子	14:10-14:55 Group Power 45 南部美里	14:10-14:55 Group Power 45 南部美里	14:10-14:55 Group Power 45 南部美里	14:10-14:55 Group Power 45 南部美里	14:10-14:55 Group Power 45 南部美里	14:10-14:55 Group Power 45 南部美里	14:10-14:55 Group Power 45 南部美里	14:10-14:55 Group Power 45 南部美里	14:10-14:55 Group Power 45 南部美里	14:10-14:55 Group Power 45 南部美里
18	15:15-15:55 私入ミニスクール 初級・若杉奈央	15:15-15:55 私入ミニスクール 初級・若杉奈央	15:20-16:20 ボディシェイプ60 本村佳子	15:20-16:20 ボディシェイプ60 本村佳子	15:20-16:20 ボディシェイプ60 本村佳子	15:20-16:20 ボディシェイプ60 本村佳子	15:20-16:20 ボディシェイプ60 本村佳子	15:20-16:20 ボディシェイプ60 本村佳子	15:20-16:20 ボディシェイプ60 本村佳子	15:20-16:20 ボディシェイプ60 本村佳子	15:20-16:20 ボディシェイプ60 本村佳子	15:20-16:20 ボディシェイプ60 本村佳子
19	15:30-16:00 アクアボディ30 大島真吾	15:30-16:00 アクアボディ30 大島真吾	15:40-16:25 ZUMBA(45min) 田中那央	15:40-16:25 ZUMBA(45min) 田中那央	15:40-16:25 ZUMBA(45min) 田中那央	15:40-16:25 ZUMBA(45min) 田中那央	15:40-16:25 ZUMBA(45min) 田中那央	15:40-16:25 ZUMBA(45min) 田中那央	15:40-16:25 ZUMBA(45min) 田中那央	15:40-16:25 ZUMBA(45min) 田中那央	15:40-16:25 ZUMBA(45min) 田中那央	15:40-16:25 ZUMBA(45min) 田中那央
20	16:05-16:50 ZUMBA(45min) 戸澤佳恵	16:05-16:50 ZUMBA(45min) 戸澤佳恵	16:05-16:50 ZUMBA(45min) 戸澤佳恵	16:05-16:50 ZUMBA(45min) 戸澤佳恵	16:05-16:50 ZUMBA(45min) 戸澤佳恵	16:05-16:50 ZUMBA(45min) 戸澤佳恵	16:05-16:50 ZUMBA(45min) 戸澤佳恵	16:05-16:50 ZUMBA(45min) 戸澤佳恵	16:05-16:50 ZUMBA(45min) 戸澤佳恵	16:05-16:50 ZUMBA(45min) 戸澤佳恵	16:05-16:50 ZUMBA(45min) 戸澤佳恵	16:05-16:50 ZUMBA(45min) 戸澤佳恵
21	17:10-17:50 エアロ40 藤田桂輔	17:10-17:50 エアロ40 藤田桂輔	17:15-17:35 おしゃべり15	17:15-17:35 おしゃべり15	17:15-17:35 おしゃべり15	17:15-17:35 おしゃべり15	17:15-17:35 おしゃべり15	17:15-17:35 おしゃべり15	17:15-17:35 おしゃべり15	17:15-17:35 おしゃべり15	17:15-17:35 おしゃべり15	17:15-17:35 おしゃべり15
22	18:05-18:55 ステップ40 工藤逸平	18:05-18:55 ステップ40 工藤逸平	18:15-18:55 ステップ40 工藤逸平	18:15-18:55 ステップ40 工藤逸平	18:15-18:55 ステップ40 工藤逸平	18:15-18:55 ステップ40 工藤逸平	18:15-18:55 ステップ40 工藤逸平	18:15-18:55 ステップ40 工藤逸平	18:15-18:55 ステップ40 工藤逸平	18:15-18:55 ステップ40 工藤逸平	18:15-18:55 ステップ40 工藤逸平	18:15-18:55 ステップ40 工藤逸平

休館日