

| | | 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|-----|----|------------------|----------------|--------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------|--------------------------|---------------------------------|-----------------|-----------------------------|------------------------------------|--------|-----------------------------|-------|
| | | Aスタジオ | Bスタジオ | プールエリア | Aスタジオ | Bスタジオ | プールエリア | Aスタジオ | Bスタジオ | プールエリア | Aスタジオ | Bスタジオ | プールエリア | Aスタジオ | Bスタジオ | プールエリア | Aスタジオ | プールエリア | Aスタジオ | Bスタジオ |
| 10時 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30 | かんたんエアロビクス [関] | ゆるゆる体操 [本木] | 有料 (キッズスクール) ベビースイム [長尾] | ZUMBA GOLD [関] | リンパデトックスヨガ [酒井] | | ダンスエアロビクス [山下] | 健身操 [木村] | | CHOREOLOGY (コレオロジー) [ジョアナ] | ハタヨーガ [大野] | 有料 (キッズスクール) ベビースイム [長尾] | ZUMBA [嶋崎] | セラピーヨーガ [高松] | | | | | |
| 11時 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30 | REE JAM [関] | かんたんピラティス [間嶋] | アクアシェイプ [長尾] | ソフトエアロビクス [美彩季] | 健美操 [木村] | アクアエクササイズ [関] | REE JAM [山下] | 健康体操 [高橋] | | ZUMBA [kulata] | デトックスヨガ [矢崎] | ウォーク&ジョグ [長尾] | ピラティス [加藤] | ヨーガ [高松] | 11:30~12:00 アクアダンベル [嶋崎] | サポートヨガ [本木] | | ヒップホップ [山下] | |
| 12時 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30 | リトモス [三浦] | ボディシェイプ [芳賀] | 水泳ワンポイント [長尾] | メガダンス [美彩季] | 有料 社交ダンス [関] | 水泳簡単クローリング・背泳ぎ・平泳ぎ [門間] | ソフトエアロビクス [坂本] | 季節のヨガ [芳賀] | 12:00~12:45 水中健美操 [木村] | ストリートダンス [kulata] | かんたんピラティス [間嶋] | アクアシェイプ [長尾] | ダンスエアロビクス [加藤] | ボディシェイプ [芳賀] | 12:15~13:00 ミットアクア [嶋崎] | 12:00~12:45 エンジョイストレッチ 定員:20名 [本木] | | ZUMBA [山下] | |
| 13時 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30 | Shaka Dance [三浦] | 季節のヨガ [芳賀] | 13:00~13:15 サウナアフターズ | かんたんフィットネス [SATOMI] | 健康体操 [高橋] | 水泳簡単四泳法マスター [門間] | コアトレストレッチ 定員:20名 [坂本] | ゆるゆる体操 [本木] | 13:30~14:15 クローリング [三浦] | リトモス [AKIKO] | コアトレヨガ [kazumi] | 13:00~13:15 サウナアフターズ | 13:20~14:05 バランスボール 定員:15名 [坂本] | フラダンス [横山] | 13:00~13:45 脂肪燃焼エアロビクス [坂本] | 13:00~13:15 サウナアフターズ | | | |
| 14時 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15時 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16時 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19時 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30 | ZUMBA [お貴] | ピラティス [加藤] | 19:00~19:15 サウナアフターズ | ストリートダンス [kulata] | 歪み改善ピラティス [SATOMI] | 水中健美操 [木村] | メガダンス [麻田] | かんたんボクシングfitness [SATOMI] | 19:15~20:00 水泳ワンポイント [伊藤] | REE JAM [山下] | デトックスヨガ [本木] | 19:00~19:15 サウナアフターズ | オリジナルエアロビクス [YUMINA] | コアトレヨガ [kazumi] | 19:00~19:15 サウナアフターズ | | | 19:00~19:45 骨盤調整アロマヨガ [はるか] | |
| 20時 | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 30 | 脂肪燃焼エアロビクス [加藤] | | | ダンスエアロビクス [kulata] | 健身操 [木村] | | | | | | | | | | | | | | |

お客様へのお願い

※レッスン開始後のご入場、退場につきましては、必ずトレーナーの指示に従ってください。

※やむを得ずインストラクター・プログラムを変更することがございますので、予めご了承ください。