

9月22日 (日) 秋分の日

| | | スタジオ | | プール | | | |
|-------|--|--------|--|---|------------------------------------|-------------------------------|-------|
| | | スタジオA | スタジオB | 1コース | 2コース | | |
| 9:00 | WEB 45 | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | 9:05~9:50 LesMILLS BODYCOMBAT 真山丈典 | WEB 35 | 9:25~10:10 HOTピラティス 津嶋恵利子 | | | | 9:30 |
| 10:00 | WEB 36 | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | 10:10~11:10 牧阿佐美バレエ60 | WEB 35 | 10:30~11:15 骨格メイクhot <i>Restyle</i> 津嶋恵利子 | 10:30~11:30 スイミング スクール 初級 | 10:30~11:30 スイミング スクール 中級 | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | 11:20~12:20 短期有料 バレエスクール (中上級) | WEB 35 | 11:45~12:30 Warm/パワーヨガ 大石修子 ☺ | 11:45~12:45 スイミング スクール 中級 | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | WEB 45 | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | 12:40~13:25 ZUMBA FITNESS YUMI | WEB 35 | 12:55~13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m | 13:00~13:45 アクアサーキット 田島里佳 ☺ | | 33 | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | WEB 45 | WEB 35 | 14:00~14:30 Wow! HIP ワオ! ヒップ しんい ☺ | アクアサーキット 振付の間にトレーニングを取り入れ 楽しく脂肪燃焼しませんか? プールでお待ちしております♪ ☺ | | | 14:00 |
| 14:30 | 14:10~15:10 LesMILLS BODYPUMP ☺ 同期スペシャルジョイント 戸田翔太×HONOKA | | | | | 15:00~15:30 バタフライ ベーシック | |
| 15:00 | | WEB 35 | 15:15~16:00 HOT ピラティス 新名孝子 | | | | 15:00 |
| 15:30 | WEB 45 | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | 15:40~16:25 LesMILLS BODYCOMBAT MAMIKO | WEB 35 | 16:20~17:20 HOTYOGA リフレッシュ60 しの ☺ | 15:40~16:10 背泳ぎ ベーシック | | | 16:00 |
| 16:30 | WEB 45 | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | 16:45~17:45 LesMILLS BODYJAM ☺ | WEB 35 | 17:40~18:25 HOTYOGA リンパフロー 阿部理佳子 | | | | 17:00 |
| 17:30 | マスタークラス つばさ ☺ | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | WEB 50 | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | 18:00~18:45 LesMILLS BODYBALANCE つばさ | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | 19:30 |

営業時間は8:00~20:00 (プールエリアのご利用は10:00から)



初心者大歓迎



イベント



有料イベント



備品使用クラス



WEB予約必須クラス