

月曜日			
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:15~9:40 HOT岩盤浴 Free Time	定員54名 8:55~9:40 リラックスヨガ 裕次	7:30~8:15 LesMills THE TRIP MAIKO	プール
8:00	定員25名	7:20~8:05 RITMOS リトモス 佐藤陽子	
8:30	定員54名 8:45~9:40 リラックスヨガ 裕次	7:30~8:00 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
9:00	定員54名 9:45~10:15 日本語 RPM	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
9:30	定員54名 10:00~10:45 けいらくピクス 中村勝美	WARM岩盤浴 Free Time	
10:00	定員35名 10:10~10:55 ホットヨガ ピギー CHIE	定員55名 10:15~11:00 日本語 RPM	
10:30	定員54名 11:00~11:50 ラテンダンス 中村勝美	定員15名 11:15~12:00 LesMills RPM 日本語	
11:00	定員54名 11:15~13:10 スロー ボディシェイプ 中村勝美	11:15~12:15 成人スイミング [Style1]	
11:30	定員60名 12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU	定員8名 12:45~13:30 WowHip DAIICHI	
12:00	定員54名 13:00~13:45 LesMills THE TRIP DAIICHI	定員30名 13:40~14:10 バタフラインター [Style1]	
12:30	定員35名 13:30~14:15 ホットヨガ デトックス TOMOCO	定員12名 14:00~14:45 LesMills RPM 日本語	
13:00	定員42名 14:20~15:05 LesMills DANCE YUJI	定員60名 14:45~15:15 RITMOS リトモス MAYU	
13:30	定員35名 15:00~15:45 ホットヨガ ピギー <naoko></naoko>	定員35名 15:10~15:55 LesMills BODYCOMBAT YUJI	
14:00	定員60名 16:40~17:25 WARM岩盤浴 Free Time (HOT-WARM 切り替え時間) 城谷崇仁	定員25名 16:40~17:00 LesMills RPM 日本語	
14:30	定員54名 17:30~18:00 エアロビクス コンボI 佐々木哲	定員25名 17:30~18:00 LesMills RPM 日本語	
15:00	定員35名 18:25~19:10 ピラティスラス ~WARM~ 佐々木哲	定員35名 18:45~19:45 LesMills BODYCOMBAT 佐々木哲	
15:30	定員60名 19:15~20:00 LesMills BODYATTACK ゆゆ	定員25名 19:15~20:00 LesMills THE TRIP NINA	
16:00	定員35名 20:15~21:00 LesMills RPM NINA	定員25名 20:15~21:00 LesMills RPM NINA	
16:30	定員42名 21:20~22:05 LesMills BODYPUMP Jou	定員20名 21:10~21:35 スピード& ディスタンス [Style1]	
17:00	定員42名 21:30~22:15 LesMills THE TRIP 日本語	定員25名 21:25~22:10 ホット ピラティス 尚武	
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

火曜日			
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:15~12:30 HOT岩盤浴 Free Time	定員24名 8:35~9:20 LesMills BODYPUMP リトモス 佐藤陽子	定員24名 9:30~10:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	プール
8:00	定員24名 9:45~10:30 LesMills BODYPUMP リトモス 佐藤陽子	7:30~8:00 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
8:30	定員60名 10:00~10:45 LesMills BODYPUMP リトモス 佐藤陽子	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
9:00	定員42名 10:30~11:15 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
9:30	定員12名 11:15~12:00 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
10:00	定員12名 12:45~13:30 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
10:30	定員12名 13:45~14:30 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
11:00	定員12名 14:45~15:30 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
11:30	定員12名 15:30~16:15 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
12:00	定員12名 16:30~17:30 HOT岩盤浴 Free Time (昇温時間)	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
12:30	定員12名 17:30~18:00 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
13:00	定員12名 18:00~18:45 LesMills BODYCOMBAT 志乃	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
13:30	定員12名 18:45~19:30 LesMills BODYCOMBAT 志乃	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
14:00	定員12名 19:45~20:30 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
14:30	定員12名 20:45~21:30 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
15:00	定員12名 21:45~22:30 LesMills THE TRIP 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
15:30	定員12名 22:45~23:30 LesMills THE TRIP 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

水曜日			
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:15~9:50 HOT岩盤浴 Free Time	定員42名 8:15~9:00 モナリザ 星山和江	7:15~7:45 LesMills BODYPUMP リトモス 佐藤陽子	プール
8:00	定員54名 9:15~10:00 日本語 RPM	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
8:30	定員54名 10:15~11:00 アクア45 浜田浩之	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
9:00	定員60名 11:15~12:00 TAKASHI	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
9:30	定員12名 12:45~13:30 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
10:00	定員12名 13:45~14:30 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
10:30	定員12名 14:45~15:30 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
11:00	定員12名 15:30~16:15 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
11:30	定員12名 16:30~17:15 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
12:00	定員12名 17:30~18:00 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
12:30	定員12名 18:00~18:45 LesMills BODYCOMBAT 志乃	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
13:00	定員12名 18:45~19:30 LesMills BODYCOMBAT 志乃	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
13:30	定員12名 19:45~20:30 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
14:00	定員12名 20:45~21:30 LesMills RPM 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
14:30	定員12名 21:45~22:30 LesMills THE TRIP 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
15:00	定員12名 22:45~23:30 LesMills THE TRIP 日本語	7:30~8:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

木曜日			
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:15~9:10 HOT岩盤浴 Free Time	定員24名 8:35~9:20 LesMills BODYPUMP リトモス 佐藤陽子	8:15~9:05 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 8:35~9:05 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子
8:00	定員24名 9:30~10:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	9:30~10:00 LesMills Sprint DAIICHI	9:30~9:50 LesMills RPM DAIICHI
8:30	定員24名 10:00~10:45 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	10:15~11:15 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子	10:15~10:55 LesMills BODYCOMBAT リトモス 佐藤陽子
9:00	定員24名 11:15~12:00 LesMills RPM DAIICHI	11:15~12:00	