

	月曜日			
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:30	7:15～9:40 HOT岩盤浴 Free Time			7:30～8:15 LES MILLS THE TRIP MAIKO
8:00				
8:30				
9:00		8:55～9:40 リラックスヨガ 旭次		
9:30				
10:00	10:10～10:55 ホットヨガ ビギナー CHIE	10:00～10:45 けいらくピクス 中村勝美		10:15～11:00 アクア45 浜田浩之
10:30				
11:00		11:05～11:50 スロー ボディシェイブ 中村勝美	11:00～12:00 ラテンダンス 片山千穂	11:15～12:15 成人スイミング [Style1]
11:30	11:15～13:10 HOT岩盤浴 Free Time			
12:00		12:10～12:55 RITMOS リトモス IZU		
12:30				
13:00			13:00～13:45 マシンピラティス ～BASIC～ ゆゆ	13:00～13:45 LES MILLS THE TRIP 目田
13:30		13:30～14:15 ヘルピック ストレッチ 喜木美夏子		13:40～14:10 バタフライインター [style1]
14:00	13:30～14:15 ホットヨガ デックス TOMOCO	14:05～14:50 ピラティス yuriko	14:15～15:15 マシンピラティス ～WARM～ yuriko	14:20～14:50 バタフライインター [style1]
14:30				
15:00	15:00～15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO	15:25～16:10 LES MILLS BODYPUMP YUI	15:45～16:35 マシンピラティス ～動きやすい服装で～ yuriko	15:15～16:00 アクアサーキット 早川園佑
15:30				
16:00				
16:30	16:15～17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT～WARM 切り替え時間)	16:40～17:25 エアロビクス コンボI 城谷崇仁	16:50～17:40 マシンピラティス ～BASIC～ 佐々木啓	16:15～17:00 THE TRIP 日本語
17:00				
17:30				
18:00				
18:30	18:25～19:10 ピラティスプラス ～WARM～ 佐々木啓	18:10～18:55 エアロビクス ライト 城谷崇仁	18:45～19:45 ラテンエクサプレ スコンサルサ	18:20～18:50 LES MILLS THE TRIP 日本語
19:00				
19:30	19:25～20:10 リラックスヨガ ～WARM～ 川谷幸子	19:15～20:00 LES MILLS BODYATTACK ゆゆ	19:10～19:55 マシンピラティス ～WARM～ 城谷崇仁	19:10～19:55 THE TRIP 日本語
20:00				
20:30	20:25～21:10 スリムアップヨガ ～WARM～ 川谷幸子	20:15～21:00 ZUMBA 城谷崇仁	20:10～21:00 マシンピラティス ～WARM～ 城谷崇仁	20:15～21:00 THE TRIP 日本語
21:00				
21:30		21:20～22:05 LES MILLS BODYPUMP Jou		21:10～21:55 スピード& ディスタンス [Style1]
22:00				
22:30				

	火曜日			
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:15～12:30		7:20～8:05 RITMOS リトモス 佐藤陽子	7:30～8:00 LES MILLS BODYCOMBAT 定員42名	7:30～8:15 LES MILLS THE TRIP 貝田
8:30～9:15		8:30～9:15 LES MILLS BODYPUMP 定員42名		
9:15～9:45				9:15～9:45 LES MILLS RPM 英語
9:35～10:05				9:35～10:05 アクアヌードル 最上優希
10:15～10:45				10:15～10:45 アクア30 最上優希
10:30～11:15		10:30～11:15 サルサ TAKASHI	10:30～11:30 スローボディシェイブ アリス	11:00～12:00 大人の休日 倶楽部
11:15～12:00		11:15～12:00 単発1100円 中村勝美	11:15～12:00 LES MILLS RPM 日本語	
11:35～12:20		11:35～12:20 パワーヨガ 西崎 瑞穂	11:50～12:50 フラダンス	
12:45～13:30	12:45～13:30 WOW! HIP DAICHI	12:45～13:30 定員42名	12:45～13:30 LES MILLS RPM 日本語	12:15～13:00 アクア45 浜田浩之
13:00～13:45	13:00～13:45 Umb jump 未悠	13:00～13:45 定員60名	13:15～13:45 平泳ぎベーシック [Style1]	13:15～13:45 アクア30 最上優希
14:00～14:45	14:00～14:45 ピラティスプラス ～WARM～ 山田和江	14:05～14:50 RITMOS リトモス MAYU	14:15～15:15 ボディメイク トレーニング 実務ライオン	14:00～14:45 THE TRIP 日本語
15:15～16:00	15:15～16:00 リラックスヨガ ～WARM～ 山口隆子	15:10～15:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	15:10～15:55 単発1100円 渡辺美佳子	15:30～16:30 成人スイミング [Style1]
16:30～17:30	16:30～17:30 HOT岩盤浴 Free Time (岩盤時間)	16:30～17:30 HOT岩盤浴 Free Time (岩盤時間)	16:30～17:30 HOT岩盤浴 Free Time (岩盤時間)	
18:00～18:55	18:00～18:55 ホットヨガ デックス 本住悦子	18:10～18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃	18:20～19:20 コロオスパイラル	18:10～18:40 LES MILLS THE TRIP 日本語
19:15～20:00	19:15～20:00 ホットヨガ アドバンス NAO	19:10～19:40 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃	19:10～19:40 今井しのぶ	19:10～19:55 LES MILLS RPM 日本語
20:20～21:05	20:20～21:05 ホットヨガ ビギナー NAO	20:15～21:00 エアロビクス コンボI 今井しのぶ	20:15～21:00 THE TRIP 日本語	
21:25～22:10	21:25～22:10 ホット ピラティス 池武	21:25～22:10 ホット ピラティス 池武	21:25～22:10 ホット ピラティス 池武	

	水曜日			
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:15～9:50		7:15～7:45 LES MILLS BODYPUMP 定員42名		7:30～8:15 LES MILLS RPM MAIKO
8:15～9:00		8:15～9:00 モナリザ 山田和江		
9:15～9:45				9:15～9:45 LES MILLS RPM 日本語
9:35～10:05				9:35～10:05 アクアヌードル 最上優希
10:15～10:45				10:15～10:45 アクア30 最上優希
10:25～11:10	10:25～11:10 ホットヨガ ミドル NAO	10:25～11:10 リラックスヨガ 小関由美子	10:20～11:50 バレエ	10:30～11:15 LES MILLS RPM 日本語
11:10～11:55	11:10～11:55 エアロビクス ライト Fuyuki	11:10～11:55 エアロビクス ライト Fuyuki	11:10～11:55 エアロビクス ライト Fuyuki	11:15～12:15 成人スイミング [Style1]
12:15～13:00	12:15～13:00 コアラピラティス 関田純子	12:15～13:00 コアラピラティス 関田純子	12:15～13:00 コアラピラティス 関田純子	12:15～13:00 コアラピラティス 関田純子
12:45～13:30	12:45～13:30 WOW! HIP DAICHI	12:45～13:30 定員42名	12:45～13:30 LES MILLS RPM 日本語	12:15～13:00 アクア45 浜田浩之
13:00～13:45	13:00～13:45 Umb jump 未悠	13:00～13:45 定員60名	13:15～13:45 平泳ぎベーシック [Style1]	13:15～13:45 アクア30 最上優希
14:00～14:45	14:00～14:45 ピラティスプラス ～WARM～ 山田和江	14:05～14:50 RITMOS リトモス MAYU	14:15～15:15 ボディメイク トレーニング 実務ライオン	14:00～14:45 THE TRIP 日本語
15:15～16:00	15:15～16:00 リラックスヨガ ～WARM～ 山口隆子	15:10～15:55 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史	15:10～15:55 単発1100円 渡辺美佳子	15:30～16:30 成人スイミング [Style1]
16:30～17:40	16:30～17:40 HOT岩盤浴 Free Time (岩盤時間)	16:30～17:40 HOT岩盤浴 Free Time (岩盤時間)	16:30～17:40 HOT岩盤浴 Free Time (岩盤時間)	
18:00～18:55	18:00～18:55 ホットヨガ デックス 本住悦子	18:10～18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃	18:20～19:20 コロオスパイラル	18:10～18:40 LES MILLS THE TRIP 日本語
19:15～20:00	19:15～20:00 ホットヨガ アドバンス NAO	19:10～19:40 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃	19:10～19:40 今井しのぶ	19:10～19:55 LES MILLS RPM 日本語
20:20～21:05	20:20～21:05 ホットヨガ ビギナー NAO	20:15～21:00 エアロビクス コンボI 今井しのぶ	20:15～21:00 THE TRIP 日本語	
21:25～22:10	21:25～22:10 ホット ピラティス 池武	21:25～22:10 ホット ピラティス 池武	21:25～22:10 ホット ピラティス 池武	

	木曜日			
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
7:15～11:00		7:20～8:05 リラックスヨガ ヨーコ	7:15～8:00 LES MILLS BODYCOMBAT 定員24名	7:30～8:00 LES MILLS Sprint 英語
8:45～9:35		8:45～9:35 ランタンダンス 片山千穂		9:15～9:45 LES MILLS RPM 日本語
9:30～10:30			9:30～10:30 ピラティス 市原佳子	10:00～10:30 ミットシェイブ Tommy
10:45～11:15			10:45～11:15 LES MILLS RPM 日本語	10:40～11:25 アクア45 Tommy
12:00～12:45	12:00～12:45 リラックスヨガ ～WARM～ 飯橋直	12:05～12:50 エアロビクス コンボI 友吉正義	12:00～13:00 太極拳 単発1100円 Tommy	12:15～12:45 平泳ぎインター [Style1]
13:15～14:00	13:15～14:00 ピラティスフロ ～WARM～ 佐々木啓	13:05～13:50 ステップ ライト 友吉正義	13:15～14:15 フラダンス	13:00～13:45 LES MILLS RPM MAIKO
14:10～14:55	14:10～14:55 ピラティスフロ ～WARM～ 佐々木啓	14:10～14:55 ピラティスフロ ～WARM～ 佐々木啓	14:10～14:55 ピラティスフロ ～WARM～ 佐々木啓	14:15～14:45 水中ウォーキング 小山文乃
15:15～16:00	15:15～16:00 ホットヨガ ミドル PEKO	15:30～16:15 骨盤引き締め ピラティス 長谷川由里恵	15:15～15:55 マシンピラティス 関田 純子	15:00～15:30 アクア30 小山文乃
16:30～17:40	16:30～17:40 HOT岩盤浴 Free Time (岩盤時間)	16:30～17:40 HOT岩盤浴 Free Time (岩盤時間)	16:30～17:40 HOT岩盤浴 Free Time (岩盤時間)	
18:00～18:55	18:00～18:55 ホットヨガ デックス 本住悦子	18:10～18:55 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃	18:20～19:20 コロオスパイラル	18:10～18:40 LES MILLS THE TRIP 日本語
19:15～20:00	19:15～20:00 ホットヨガ アドバンス NAO	19:10～19:40 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃	19:10～19:40 今井しのぶ	19:10～19:55 LES MILLS RPM 日本語
20:20～21:05	20:20～21:05 ホットヨガ ビギナー NAO	20:15～21:00 エアロビクス コンボI 今井しのぶ	20:15～21:00 THE TRIP 日本語	
21:25～22:10	21:25～22:10 ホット ピラティス 池武	21:25～22:10 ホット ピラティス 池武	21:25～22:10 ホット ピラティス 池武	

	金曜日			
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio CHAIN	Studio CHAIN
7:30				
8:00				
8:30				
9:00				
9:30				
10:00				
10:30				
11:00				
11:30				
12:00				
12:30				
13:00				
13:30				
14:00				
14:30				
15:00				
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				

	土曜日			
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	プール
	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN
8:15～9:10	8:15～9:10 HOT岩盤浴 Free Time	8:30～9:20 LES MILLS BODYPUMP 定員42名	8:15～9:05 身体と心を整える ヨガ 飯橋直	8:30～9:15 LES MILLS BODYCOMBAT 定員24名
9:30～10:15	9:30～10:15 骨盤調整ヨガ 緒谷敦	10:00～10:45 LES MILLS BODYCOMBAT MASA	10:15～11:15 フラダンス	10:15～11:15 伊香希美子
11:10～11:55	11:10～11:55 ホットヨガ リフレッシュ YUI	11:10～11:55 エアロビクス コンボI 西崎知美	11:45～12:45 ハレエ	11:10～11:55 THE TRIP 日本語
12:20～13:05	12:20～13:05 ホットヨガ ビギナー 川谷幸子	12:20～13:05 DANCE 城谷崇仁	12:20～13:05 単発1100円 C.C	12:30～13:00 平泳ぎインター [style1]
13:30～14:15	13:30～14:15 ホットヨガ デックス mie	13:00～13:45 LES MILLS BODYATTACK 石田智裕	13:10～13:40 クロールインター [style1]	13:10～13:40 アクア45 伊香希美子
14:30～15:15	14:30～15:15 ホットヨガ デックス MAIKO	14:00～14:30 GRIT MAIKO	14:30～15:30 成人スイミング [Style1]	14:30～15:30 成人スイミング [Style1]
15:30～16:15	15:30～16:15 リラックスヨガ ～WARM～ 山口隆子	15:30～16:15 K-POP DANCE GROOVE 土肥 亮佑	15:30～16:15 ピラティスプラス Chivo	15:30～16:15 THE TRIP MAIKO
16:30～17:15	16:30～17:15 LES MILLS BODYPUMP 定員42名	16:30～17:15 LES MILLS BODYPUMP 定員42名	16:30～17:15 LES MILLS BODYPUMP 定員42名	16:30～17:15 LES MILLS BODYPUMP 定員42名
17:30～18:15	17:30～18:15 骨盤引き締め ピラティス ～WARM～ 前川隆子	17:30～18:15 グラマラス フィット minu	17:30～18:15 単発1100円 山口隆子	17:30～18:15 THE TRIP シマ
18:30～19:15	18:30～19:15 ピラティスプラス ～WARM～ 前川隆子	18:30～19:15 RITMOS マシンピラティス ～骨盤調整から姿勢改善へ～ TAKA	18:30～19:15 マシンピラティス ～骨盤調整から姿勢改善へ～ TAKA	18:30～19:15 THE TRIP 日本語
19:30～20:15	19:30～20:15 LES MILLS BODYCOMBAT keicha	19:30～20:15 マシンピラティス ～骨盤調整から姿勢改善へ～ TAKA	19:30～20:15 マシンピラティス ～骨盤調整から姿勢改善へ～ TAKA	19:30～20:15 THE TRIP 日本語
20:30～21:15	20:30～21:15 LES MILLS BODYCOMBAT keicha	20:30～21:15 マシンピラティス ～骨盤調整から姿勢改善へ～ TAKA	20:30～21:15 マシンピラティス ～骨盤調整から姿勢改善へ～ TAKA	20:30～21:15 THE TRIP 日本語

日曜日				
スタジオ				プール
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	
8:15～10:50 HOT岩盤浴 Free Time	定員60名 8:20～8:50 LES MILLS BODYCOMBAT 定員42名 9:10～9:40 GRIT MAIKO ⑪ 定員54名 10:10～10:55 エアロビクス ライト 飯橋直介	定員12名 9:50～10:50 太極拳 単発1100円 松矢好市	定員25名 9:20～9:50 LES MILLS RPM ⑪ 定員25名 10:10～10:55 LES MILLS THE TRIP Jou	定員55名 10:15～11:00 アクア45
	定員35名 11:10～11:55 ホットヨガ リフレッシュ TOMOCO	定員60名 11:15～12:00 エアロビクス コンボⅡ 飯橋直介	定員12名 11:05～12:05 コロスバイラル withストレッチ 単発1100円 栗原美奈	中村友香
	定員35名 12:25～13:10 ホットヨガ ビギナー 栗原美奈	⑪ 定員42名 12:20～12:50 DAICHI L.ABOUND	定員25名 11:55～12:40 LES MILLS RPM Jou	
	定員35名 13:40～14:25 ホットヨガ ミドル モリーニコヨミコ	定員60名 13:15～14:00 LES MILLS BODYJAM 川島真恵梨	定員12名 13:25～14:25 ベリーダンス 単発1100円 平山美代子	定員55名 14:00～14:45 LES MILLS RPM 日本語 Tommy.
		⑪ 定員60名 14:30～15:15 K-POP GROOVE クローバクチャ ゆゆ	定員12名 14:45～15:45 HIPHOP バンドピラティス	定員25名 14:45～15:15 LES MILLS RPM 英語 ⑪ 定員25名 15:45～16:30 LES MILLS THE TRIP 日本語
16:25～19:00 HOT岩盤浴 Free Time	定員42名 16:45～17:30 LES MILLS BODYPUMP Jou ⑪ 定員54名 17:50～18:35 ZENSEE 心身リラックス 藍野美		定員25名 17:15～18:00 LES MILLS RPM 英語	