

	月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)			木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)			
	Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール	Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール	Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール	Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール	Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール	Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール	Aスタジオ	リラックスプール	アクティブプール	
7:00	7:00～21:30	10:00～21:00		7:00～21:30	10:00～21:00		10:00～21:00	10:00～21:00		7:00～21:30	10:00～21:00		7:00～21:30	10:00～21:00		7:00～21:15	10:00～21:00		9:00～20:30			7:00
7:30	卓球 7:00～10:30	10:00～	10:00～	ピックルボール 7:00～10:00	10:00～	10:00～	卓球 7:00～10:00	10:00～	10:00～	ピックルボール 7:00～10:00	10:00～	10:00～	卓球 7:00～10:00	10:00～	10:00～	ピックルボール 7:00～10:00	10:00～	10:00～	10:00～			7:30
8:00																						8:00
8:30																						8:30
9:00																						9:00
9:30		1 2 3 4	1 2 3 4		1 2 3 4	1 2 3 4		1 2 3 4	1 2 3 4		1 2 3 4	1 2 3 4		1 2 3 4	1 2 3 4		1 2 3 4	1 2 3 4		1 2 3 4	1 2 3 4	9:30
10:00																						10:00
10:30																						10:30
11:00																						11:00
11:30	GGXラジオ体操 10:40-11:00	水中ハレー 10:45-11:15 釜坂	有料 ベビー＆キッズ 11:30-12:30	GGXラジオ体操 10:10-10:30	ストレッチフォーキング 11:45-12:15 釜坂	有料 ベビー＆キッズ 11:30-12:30	GGXラジオ体操 10:10-10:30	初級クロール 11:45-12:15 釜坂	有料 ベビー＆キッズ 11:30-12:30	GGXラジオ体操 10:10-10:30	始めてスイミング 11:30-12:00 釜坂	有料 ベビー＆キッズ 11:30-12:30	GGXラジオ体操 10:10-10:30	初級平泳ぎ 12:10-12:40 釜坂	有料 ベビー＆キッズ 11:30-12:30	GGXラジオ体操 10:10-10:30	アカアピクス 12:40-13:10 山下	有料 ベビー＆キッズ 12:00-13:00	ジュニアスイミング スクール 9:30-11:45	ジュニアスイミング スクール 9:30-11:45	ヨガ 10:00-10:45 入佐	11:30
12:00	ヨガ 11:15-12:00 さやか			ヨガ 10:45-11:30 西岡			ヨガ 10:45-11:30 西岡			ヨガ 10:45-11:30 西岡			12:00									
12:30	LES MILLS BODYPUMP 12:15-13:00 安楽			ピラティス 10:45-11:30 西岡			ピラティス 10:45-11:30 西岡			ピラティス 10:45-11:30 西岡			12:30									
13:00				エアロピクス 10:45-11:30 安楽			エアロピクス 10:45-11:30 安楽			エアロピクス 10:45-11:30 安楽			13:00									
13:30	ZUMBA 13:15-14:00 MISATO	時間変更 有料スクール	有料スクール	ステップ 10:45-11:30 安楽	時間変更 有料スクール	有料スクール	ステップ 10:45-11:30 安楽	時間変更 有料スクール	有料スクール	ステップ 10:45-11:30 安楽	時間変更 有料スクール	有料スクール	ステップ 10:45-11:30 安楽	時間変更 有料スクール	有料スクール	ステップ 10:45-11:30 安楽	時間変更 有料スクール	有料スクール	時間変更 有料スクール	時間変更 有料スクール	時間変更 有料スクール	13:30
14:00				LES MILLS BODYATTACK 11:00-11:45 NAO			LES MILLS BODYATTACK 11:00-11:45 NAO			LES MILLS BODYATTACK 11:00-11:45 NAO			LES MILLS BODYATTACK 11:00-11:45 NAO			LES MILLS BODYATTACK 11:00-11:45 NAO						14:00
14:30	ChaKiiiiiiLA GYMSHOW MEGADANCE			LES MILLS BODYJAM 13:30-14:15 チャキーラ			LES MILLS BODYJAM 13:30-14:15 チャキーラ			LES MILLS BODYJAM 13:30-14:15 チャキーラ			LES MILLS BODYJAM 13:30-14:15 チャキーラ			LES MILLS BODYJAM 13:30-14:15 チャキーラ						14:30
15:00	14:15-15:00			14:30-15:15 チャキーラ			14:30-15:15 チャキーラ			14:30-15:15 チャキーラ			14:30-15:15 チャキーラ			14:30-15:15 チャキーラ						15:00
15:30	ChaKiiiiiiLA GYMSHOW ラテン	時間変更 有料スクール	有料スクール	15:30-17:15			15:30-17:15			15:30-17:15			15:30-17:15			15:30-17:15						15:30
16:00	15:15-16:00			卓球 15:30～17:15			卓球 15:30～17:15			卓球 15:30～17:15			卓球 15:30～17:15			卓球 15:30～17:15						16:00
16:30				ジュニアスイミング スクール 15:00-19:00			ジュニアスイミング スクール 15:00-19:00			ジュニアスイミング スクール 15:00-19:00			ジュニアスイミング スクール 15:00-19:00			ジュニアスイミング スクール 15:00-19:00						16:30
17:00				ジュニアスイミング スクール 15:00-19:00			ジュニアスイミング スクール 15:00-19:00			ジュニアスイミング スクール 15:00-19:00			ジュニアスイミング スクール 15:00-19:00			ジュニアスイミング スクール 15:00-19:00						17:00
17:30		時間変更 有料スクール	有料スクール	17:15-18:00 坂元			17:15-18:00 坂元			17:15-18:00 坂元			17:15-18:00 坂元			17:15-18:00 坂元						17:30
18:00				LES MILLS BODYPUMP 18:15-19:00 安楽			LES MILLS BODYPUMP 18:15-19:00 安楽			LES MILLS BODYPUMP 18:15-19:00 安楽			LES MILLS BODYPUMP 18:15-19:00 安楽			LES MILLS BODYPUMP 18:15-19:00 安楽						18:00
18:30				LES MILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00 NAO			LES MILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00 NAO			LES MILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00 NAO			LES MILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00 NAO			LES MILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00 NAO						18:30
19:00	初中級エアロ 18:45-19:30 外山			LES MILLS BODYCOMBAT 18:45-19:30 小川			LES MILLS BODYCOMBAT 18:45-19:30 小川			LES MILLS BODYCOMBAT 18:45-19:30 小川			LES MILLS BODYCOMBAT 18:45-19:30 小川			LES MILLS BODYCOMBAT 18:45-19:30 小川						19:00
19:30		時間変更 有料スクール	有料スクール	LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-20:45 MAREKI			LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-20:45 MAREKI			LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-20:45 MAREKI			LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-20:45 MAREKI			LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-20:45 MAREKI						19:30
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 19:45-20:30 NAO			LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-20:45 MAREKI			LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-20:45 MAREKI			LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-20:45 MAREKI			LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-20:45 MAREKI			LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-20:45 MAREKI						20:00
20:30				LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-20:45 MAREKI			LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-20:45 MAREKI			LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-20:45 MAREKI			LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-20:45 MAREKI			LES MILLS BODYCOMBAT 20:15-20:45 MAREKI						20:30
21:00	ボディリセット 20:45-21:30 坂元			LES MILLS BODYJAM 21:00-21:30 チャキーラ			LES MILLS BODYJAM 21:00-21:30 チャキーラ			LES MILLS BODYJAM 21:00-21:30 チャキーラ			LES MILLS BODYJAM 21:00-21:30 チャキーラ			LES MILLS BODYJAM 21:00-21:30 チャキーラ						21:00
21:30		時間変更 有料スクール	有料スクール	LES MILLS BODYJAM 21:00-21:30 チャキーラ			LES MILLS BODYJAM 21:00-21:30 チャキーラ			LES MILLS BODYJAM 21:00-21:30 チャキーラ			LES MILLS BODYJAM 21:00-21:30 チャキーラ			LES MILLS BODYJAM 21:00-21:30 チャキーラ						21:30
22:00				21:00 CLOSED			21:00 CLOSED			21:00 CLOSED			21:00 CLOSED			21:00 CLOSED						22:00
22:30				21:00 CLOSED			21:00 CLOSED			21:00 CLOSED			21:00 CLOSED			21:00 CLOSED						22:30
23:00				21:00 CLOSED			21:00 CLOSED			21:00 CLOSED			21:00 CLOSED			21:00 CLOSED						23:00
22:45 GYM CLOSED 23:00 完全退館																						

休館日

休館日

アクティブ系	コンディショニング系	スポーツ系	有料スクール(ジム)	有料スクール(ベビー)
ダンス系	リラクゼーション系	…初心者向けレッスン	有料スクール(プール)	保育園授業

【注意事項】

- ・レッスン開始後 5 分以降の入場は安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。
- ・代行情報及びスケジュールは、館内告知・ホームページ・Instagram等でご確認下さい。
- ・スケジュールは急遽変更する場合がございます。予めご了承下さい。

