

※状況により変更となる場合がございます

	金						土						日					
	メインスタジオ	カルチャースタジオ	ファンクショナル	HOT	プール	バイク	メインスタジオ	カルチャースタジオ	ファンクショナル	HOT	プール	バイク	メインスタジオ	カルチャースタジオ	ファンクショナル	HOT	プール	バイク
10:00			SUNSUN体操 10:10~10:15															
11:00	ベーシック ステップ 坂田 10:45~11:30	フラダンス 中村(ゆ) 10:30~11:30		ピラティス 青山 10:30~11:15	ベビー スイミング (スクール) 10:30~11:30		FIGHT DO masaQ 10:30~11:15	マスターエアロ NAOMI 10:30~11:30		やさしいヨガ 河合 10:30~11:15	幼児・ジュニア スイミング (スクール) 9:45~10:45	ベビー スイミング (スクール) 10:00~11:00	パレト 多和田 10:30~11:15	体操教室 9:45~10:35		週替レッスン STAFF 10:30~11:15	幼児・ジュニア スイミング (スクール) 9:45~10:45	
12:00	FIGHT DO 坂田 11:45~12:30	足心ヨーガ 服部(美) 11:45~12:45	フレックスストレッチ 12:00~12:15 AstyYogaリズム 12:20~12:35	Asty Yoga リズム(Core) 中村 11:45~12:30	中級4種スイム 青山 12:00~12:30	加藤 11:30~12:15	MEGADANZ 大城 12:00~12:45	太極拳 鷲足 11:45~12:45		Asty Yoga パワー 河合 11:45~12:30	幼児・ジュニア スイミング (スクール) 10:45~11:45		ベーシックエアロ 多和田 11:30~12:15	体操教室 (スクール) 10:45~11:35			体操教室 (スクール) 11:45~12:35	
13:00			サーキット 12:50~13:05															
14:00	UBOUND 川野 13:15~14:00	ベーシックエアロ 瀬上 13:15~14:00		週替レッスン STAFF 13:15~14:00	アクアピクス 塚本 13:30~14:15		リトモス 大城 13:00~13:45											
15:00	ボールリラクゼーション 宮崎 14:15~14:45	Asty Yoga リフレッシュ 瀬上 14:15~15:00																
16:00		体操教室 (スクール) 15:30~16:20			幼児・ジュニア スイミング (スクール) 15:30~16:30		キッズ 新体操 (スクール) 14:30~15:20											
17:00	初級 クラシック バレエ (スクール) 16:15~17:15	体操教室 (スクール) 16:30~17:20			幼児・ジュニア スイミング (スクール) 16:30~17:30		ジュニア 新体操 (スクール) 15:30~16:30											
18:00	中級 クラシック バレエ (スクール) 17:15~18:15	体操教室 (スクール) 17:30~18:20			幼児・ジュニア スイミング (スクール) 17:30~18:30		UBOUND 梅田 17:30~18:00											
19:00																		
20:00	FIGHT DO NAHO 19:30~20:15	カラダ整えヨガ Maiko 19:30~20:15		Asty Yoga リズム(Core) 梅田 19:15~20:00	成人スイム (スクール) 19:30~20:30													
21:00	POWER CADIO 中村 20:30~21:15	MEGADANZ NAHO 20:30~21:15		リセットヨガ Maiko 20:30~21:15	成人スイム マスターズ (スクール) 20:30~21:30													
22:00			TRX 21:30~21:45															

【 TRX 】
S : ストレッチ
W : ワークアウト
C : コア
M : ミックス

【 FLOWIN 】
W : ワークアウト
H : ヒート

【 FPF 】
S : ストレッチ
W : ワークアウト
C : サーキット

毎週月曜日公開予定!