

※状況により変更となる場合がございます

	月						火						水					
	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						SUNSUN体操 10:10~10:15						SUNSUN体操 10:10~10:15			
11:00	POWER CADIO 坂東 10:30~11:15	ミドルエアロ NAOMI 10:30~11:15	FPF S 11:00~11:15 FPF W 11:25~11:40	Asty Yoga リフレッシュ 花嶋 10:30~11:15	ベビー スイミング (スクール) 10:30~11:30		FIGHT DO 加藤 10:30~11:15	バレトン NAOMI 10:30~11:30	Flexストレッチ 11:20~11:35	おなか 引き締めYoga 河合 10:30~11:15		ZUMBA 上間 10:30~11:15	伝統太極拳 今井 10:30~11:30	Asty Yoga シェイプアップ 花嶋 10:30~11:15	ベビー スイミング (スクール) 10:30~11:30			
12:00	UBOUND 梅田 12:00~12:30	足心ヨーガ 竹原 11:45~12:45	お手軽ストレッチ 12:50~13:05 TRX S 13:15~13:30 TRX W 13:40~13:55	ピラティス 青山 11:45~12:30	初級4種スイム 服部 12:00~12:30		ZUMBA 大町 11:45~12:30	ボールリラクゼーション 加藤 11:45~12:15	TRX S 12:35~12:50	Asty Yoga リズム(Stretch) 森口 11:45~12:30	成人スイム (スクール) 11:45~12:45	POWER CADIO 坂東 12:15~12:45	フラダンス 山本 12:00~13:00	筋膜リリース 淵上 12:00~12:45	初級4種スイム 青山 12:00~12:30		TOPRIDE 加藤 12:30~13:00	
13:00	バレトン 丹羽 13:00~13:45				成人スイム (スクール) 12:45~13:45		ビギナーエアロ 梅田 13:00~13:45	かんたん ストリートダンス いいな 13:30~14:15	筋膜リリース 13:05~13:20	Asty Yoga ビギナー 服部 13:15~14:00		ミドルエアロ 栗栖 13:15~14:00		ストレッチ 13:10~13:25 TRX C 13:45~14:00	あったか OXIGENO 坂東 13:15~14:00	アクアピクス 上田 13:30~14:15		
14:00	OXIGENO 坂東 14:00~14:45	ベリーダンス YUUKA (エルメスダンスカンパニー) 14:00~15:00		健康ウォーキング 梅田 14:00~14:20			ビギナーピラティス 青山 14:15~14:45				アクアピクス 藤堂 13:30~14:15		ピラティス 栗栖 14:15~15:00	クラシックバレエ ヴィエラ 14:00~15:00				
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			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			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		
17:00	初級 チアダンス (スクール) 16:30~17:30	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		初級 チアダンス (スクール) 16:30~17:30	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		初級 HIP HOP (スクール) 16:30~17:20	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		
18:00	中級 チアダンス (スクール) 17:30~18:30	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		中級 チアダンス (スクール) 17:30~18:30	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		中級 HIP HOP (スクール) 17:30~18:20	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		
19:00			FPF W 18:50~19:05 TRX W 19:20~19:35 ストレッチ 19:50~20:05															
20:00	UBOUND 梅田 19:15~20:00	リトモス 坂田 19:15~20:00		Asty Yoga シェイプアップ 服部 19:45~20:30	はじめて・初級スイム 松永 20:15~20:45		POWER CADIO 梅田 19:15~20:00	ピラティス 横井 19:15~20:00					ベーシック ステップ 高井 19:15~20:00				成人スイム (スクール) 19:30~20:30	
21:00	FIGHT DO 坂田 20:15~21:00	なりきりPOPS いいな 20:15~21:00					UBOUND 川野 20:15~21:00	OXIGENO 梅田 20:15~21:00			ピラティス 横井 20:30~21:15		UBOUND 川野 20:15~21:00	ZUMBA 上間 20:30~21:15	筋膜リリース 21:10~21:25	Asty Yoga リズム(Stretch) 服部 20:30~21:15		
22:00					TOPRIDE 松永 21:15~22:00				TRX M 21:05~21:20				STRONG NATION™ 上間 21:30~22:15					

※期日は未定ですが
バイクプログラムを
追加予定です。

※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	パレトン 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						ベリーダンス EMI (エルメスダンスカンパニー) 13:00~14:00					アクアピクス 土田 13:30~14:15	
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						週替レッスン STAFF 14:15~15:00	毎週月曜日公開予定!					
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														
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														
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		UBOUND 梅田 17:30~18:00												
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