

|       | 月 (MON)                                                                 |                                                       | 火 (TUE)                                               |                                                | 水 (WED)                                        |                                                | 木 (THU)                                        |                                                | 金 (FRI)                                          |                                                | 土 (SAT)                                        |                                                | 日 (SUN)                                         |                                                |       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|
|       | Aスタジオ                                                                   | プール                                                   | Aスタジオ                                                 | プール                                            | Aスタジオ                                          | プール                                            | Aスタジオ                                          | プール                                            | Aスタジオ                                            | プール                                            | Aスタジオ                                          | プール                                            | Aスタジオ                                           | プール                                            |       |
| 7:00  | 7:00～23:30                                                              |                                                       | 7:00～23:30                                            |                                                | 7:00～23:30                                     |                                                | 7:00～23:30                                     |                                                | 7:00～23:30                                       |                                                | 7:00～23:30                                     |                                                | 9:00～21:00                                      |                                                | 7:00  |
| 7:30  | ビックルボール<br>フリータイム<br>7:30-9:30                                          | 10:00～                                                | ビックルボール<br>フリータイム<br>7:30-9:30                        | 10:00～                                         | ビックルボール<br>フリータイム<br>7:30-9:30                 | 10:00～                                         | ビックルボール<br>フリータイム<br>7:30-9:30                 | 10:00～                                         | ビックルボール<br>フリータイム<br>7:30-9:30                   | 10:00～                                         | ビックルボール<br>フリータイム<br>7:30-9:45                 | 10:00～                                         | 9:00～                                           | 10:00～                                         | 7:30  |
| 8:00  |                                                                         |                                                       |                                                       |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                  |                                                |                                                |                                                |                                                 |                                                | 8:00  |
| 8:30  |                                                                         |                                                       |                                                       |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                  |                                                |                                                |                                                |                                                 |                                                | 8:30  |
| 9:00  |                                                                         |                                                       |                                                       |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                  |                                                |                                                |                                                |                                                 |                                                | 9:00  |
| 9:30  | GGXラジオ体操<br>9:45-10:10<br>スタッフ                                          |                                                       | GGXラジオ体操<br>9:45-10:15<br>スタッフ                        |                                                | GGXラジオ体操<br>9:45-10:15<br>スタッフ                 | 有料スクール                                         | GGXラジオ体操<br>9:45-10:15<br>スタッフ                 |                                                | GGXラジオ体操<br>9:45-10:15<br>スタッフ                   | 有料スクール                                         |                                                | 有料スクール                                         |                                                 | 有料スクール                                         | 9:30  |
| 10:00 |                                                                         |                                                       |                                                       |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                  |                                                |                                                |                                                |                                                 |                                                | 10:00 |
| 10:30 | かんたん<br>フラダンス<br>10:20-11:20<br>佐々木 遊                                   | ゆづりアクア<br>10:15-10:45<br>浅野                           | ピラティス<br>10:30-11:15<br>西岡                            | 有料スクール                                         | エアロピクス<br>10:25-11:10<br>安楽                    | 有料スクール                                         | ヨガ<br>10:30-11:15<br>山本                        | 有料スクール                                         | アクアZUMBA<br>10:15-10:45<br>さやか                   | 有料スクール                                         | アクア ベビー<br>10:00-10:45                         | ZUMBA<br>10:15-11:00<br>チャキーラ                  | ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>9:15-11:30             | ヨガ<br>10:00-10:45<br>入佐                        | 10:30 |
| 11:00 |                                                                         |                                                       |                                                       |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                  |                                                |                                                |                                                |                                                 |                                                | 11:00 |
| 11:30 | LesMILLS<br>BODYATTACK<br>11:30-12:00<br>南園                             | 初めスイミング<br>11:45-12:15<br>蓋坂                          | 初級水泳<br>11:30-12:15<br>山下                             | 有料スクール                                         | フィットネス<br>11:20-12:20<br>河野 (妃)                | 有料スクール                                         | 初めスイミング<br>11:40-12:10<br>蓋坂                   | 有料スクール                                         | スタンダードヨガ<br>11:30-12:15<br>安楽                    | 有料スクール                                         | 水中ストレッチ<br>11:15-11:45<br>蓋坂                   | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>11:15-12:00<br>コガエリ | アクアピクス<br>11:35-12:05<br>浅野                     | LesMILLS<br>BODYATTACK<br>11:00-11:45<br>NAO   | 11:30 |
| 12:00 | LesMILLS<br>BODYPUMP<br>12:15-13:00<br>安楽                               | 初級水泳<br>12:25-12:55<br>蓋坂                             | 初級水泳<br>12:15-12:45<br>蓋坂                             | 有料スクール                                         | LesMILLS<br>BODYATTACK<br>12:30-13:00<br>NAO   | 有料スクール                                         | 初級水泳<br>12:20-12:50<br>蓋坂                      | 有料スクール                                         | ボディメンテナ<br>ンス(ストレッチ<br>ボール)<br>12:30-13:15<br>岡本 | 有料スクール                                         | ストレッ<br>チ<br>13:00-13:30<br>南園                 | マスターズキ<br>ック<br>12:10-12:30<br>浅野              | 有料スクール                                          | ZUMBA<br>12:00-12:45<br>Mami                   | 12:00 |
| 12:30 | 有料スクール                                                                  | 有料スクール                                                | 有料スクール                                                | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                           | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                          | 有料スクール                                         | 12:30 |
| 13:00 | 有料スクール                                                                  | 有料スクール                                                | 有料スクール                                                | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                           | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                          | 有料スクール                                         | 13:00 |
| 13:30 | ZUMBA<br>13:15-14:00<br>MISATO                                          | Let's swim!<br>アサノスイミ<br>ング<br>初級コース<br>13:05-14:05   | Let's swim!<br>アサノスイミ<br>ング<br>中・上級コース<br>14:10-15:10 | 有料スクール                                         | ピラティス<br>13:15-14:00<br>西岡                     | 有料スクール                                         | REEJAM<br>12:45-13:30<br>チャキーラ                 | 有料スクール                                         | アクアスクール<br>泳法コース(上級)<br>※曜日登録制<br>13:00-14:00    | 有料スクール                                         | アクアスクール<br>機能改善コース<br>※曜日登録制<br>13:00-14:00    | ZUMBA<br>13:30-14:15<br>榎原                     | アクアスクール<br>機能改善コース<br>※曜日登録制<br>13:00-14:00     | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>9:15-17:30        | 13:30 |
| 14:00 | 有料スクール                                                                  | 有料スクール                                                | 有料スクール                                                | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                           | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                          | 有料スクール                                         | 14:00 |
| 14:30 | ChaKiliLA<br>GYMSHOW<br>MEGADANZ<br>14:15-15:00                         | Let's swim!<br>アサノスイミ<br>ング<br>中・上級コース<br>14:10-15:10 | Let's swim!<br>アサノスイミ<br>ング<br>中・上級コース<br>14:10-15:10 | 有料スクール                                         | バレット<br>14:15-15:00<br>坂元                      | 有料スクール                                         | LesMILLS<br>BODYCOMBAT<br>13:45-14:30<br>チャキーラ | 有料スクール                                         | アクアスクール<br>泳法コース(初級)<br>※曜日登録制<br>14:00-15:00    | 有料スクール                                         | アクアスクール<br>泳法コース(初級)<br>※曜日登録制<br>14:00-15:00  | ラテンエア<br>ロ<br>14:30-15:15<br>田所                | キッズ・バレ<br>エ<br>14:00-16:30<br>伊達/バレエ団<br>宮沢 美津江 | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>12:30-17:30       | 14:30 |
| 15:00 | 有料スクール                                                                  | 有料スクール                                                | 有料スクール                                                | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                           | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                          | 有料スクール                                         | 15:00 |
| 15:30 | ChaKiliLA<br>GYMSHOW<br>(ライブ)<br>BODYJAM &<br>BODYCOMBAT<br>15:15-16:00 | 有料スクール                                                | 有料スクール                                                | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                           | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                          | 有料スクール                                         | 15:30 |
| 16:00 | 有料スクール                                                                  | 有料スクール                                                | 有料スクール                                                | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                           | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                          | 有料スクール                                         | 16:00 |
| 16:30 | 有料スクール                                                                  | 有料スクール                                                | 有料スクール                                                | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                           | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                          | 有料スクール                                         | 16:30 |
| 17:00 | 有料スクール                                                                  | 有料スクール                                                | 有料スクール                                                | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                           | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                          | 有料スクール                                         | 17:00 |
| 17:30 | 有料スクール                                                                  | 有料スクール                                                | 有料スクール                                                | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                           | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                         | 有料スクール                                          | 有料スクール                                         | 17:30 |
| 18:00 | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>17:15-19:00                                | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>17:15-19:00              | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>17:15-19:00              | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>17:15-19:00       | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>17:15-19:00       | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>17:15-19:00       | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>17:15-19:00       | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>17:15-19:00       | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>17:15-19:00         | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>17:15-19:00       | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>17:15-19:00       | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>17:15-19:00       | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>17:15-19:00        | ジュニア<br>スイミ<br>ング<br>スクール<br>17:15-19:00       | 18:00 |
| 18:30 | LesMILLS<br>BODYPUMP<br>18:30-19:15<br>安楽                               | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>18:30-19:00<br>コガエリ        | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>18:30-19:00<br>コガエリ        | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>18:30-19:00<br>コガエリ | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>18:30-19:00<br>コガエリ | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>18:30-19:00<br>コガエリ | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>18:30-19:00<br>コガエリ | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>18:30-19:00<br>コガエリ | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>18:30-19:00<br>コガエリ   | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>18:30-19:00<br>コガエリ | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>18:30-19:00<br>コガエリ | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>18:30-19:00<br>コガエリ | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>18:30-19:00<br>コガエリ  | LesMILLS<br>BODYBALANCE<br>18:30-19:00<br>コガエリ | 18:30 |
| 19:00 | LesMILLS<br>BODYATTACK<br>19:30-20:00<br>南園                             | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                           | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                           | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                      | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                     | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | 19:00 |
| 19:30 | LesMILLS<br>BODYATTACK<br>19:30-20:00<br>南園                             | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                           | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                           | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                      | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                     | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | 19:30 |
| 20:00 | LesMILLS<br>BODYATTACK<br>19:30-20:00<br>南園                             | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                           | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                           | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                      | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                     | アクアピクス<br>19:30-20:00<br>浅野                    | 20:00 |
| 20:30 | ダンスエア<br>ロ<br>20:15-21:00<br>榎原                                         | みんなで泳ご<br>う<br>20:10-20:40<br>浅野                      | みんなで泳ご<br>う<br>20:10-20:40<br>浅野                      | みんなで泳ご<br>う<br>20:10-20:40<br>浅野               | みんなで泳ご<br>う<br>20:10-20:40<br>浅野               | みんなで泳ご<br>う<br>20:10-20:40<br>浅野               | みんなで泳ご<br>う<br>20:10-20:40<br>浅野               | みんなで泳ご<br>う<br>20:10-20:40<br>浅野               | みんなで泳ご<br>う<br>20:10-20:40<br>浅野                 | みんなで泳ご<br>う<br>20:10-20:40<br>浅野               | みんなで泳ご<br>う<br>20:10-20:40<br>浅野               | みんなで泳ご<br>う<br>20:10-20:40<br>浅野               | みんなで泳ご<br>う<br>20:10-20:40<br>浅野                | みんなで泳ご<br>う<br>20:10-20:40<br>浅野               | 20:30 |
| 21:00 | バレット<br>21:15-22:00<br>坂元                                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                          | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                         | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | 21:00 |
| 21:30 | バレット<br>21:15-22:00<br>坂元                                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                          | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                         | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | 21:30 |
| 22:00 | バレット<br>21:15-22:00<br>坂元                                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                          | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                         | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | 22:00 |
| 22:30 | バレット<br>21:15-22:00<br>坂元                                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                          | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                         | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | 22:30 |
| 23:00 | バレット<br>21:15-22:00<br>坂元                                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                          | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                         | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | 23:00 |
| 23:30 | バレット<br>21:15-22:00<br>坂元                                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                               | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                          | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                         | ヨガ<br>21:15-22:00<br>入佐                        | 23:30 |
| 0:00  | 23:30 CLOSED                                                            |                                                       |                                                       |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                |                                                  |                                                |                                                |                                                |                                                 |                                                | 0:00  |

|        |            |            |
|--------|------------|------------|
| アクティブ系 | コンディショニング系 | 有料スクール     |
| ダンス系   | リラクゼーション系  | …初心者向けレッスン |

#### 【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・インスタグラム等でご確認下さい。
- ・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。

