

月曜日-Monday-			火曜日-Tuesday-			水曜日-Wednesday-			木曜日-Thursday-		金曜日-Friday-			土曜日-Saturday-			日曜日-Sunday-		
スタジオA	スタジオB	POOL	スタジオA	スタジオB	POOL	スタジオA	スタジオB	POOL	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	POOL	スタジオA	スタジオB	POOL	スタジオA	スタジオB	POOL
					水中ボディ コンディショニング 9:50-10:35 【梶村知子】											有料スクール 9:15-10:15 子どもスクール 小中クラス 2〜3コース使用			
ピラティス 10:00-11:00 【MARIKO】			オリジナル ストレッチ 10:00-11:00 【亀山久仁美】			マットサイエンス 10:00-11:00 【西田香】	有料レッスン HULA DANCE 10:15-11:00 (第2,4週目開講)				調整体操 姿勢美人 10:00-11:15 【米倉久史】			フラコンディショニング 9:45-10:30 【MARIKO】			YOGA 10:00-11:00 【AYA】		
ストレッチバレエ 11:15-12:00 【川東まりこ】	YOGA 11:15-12:15 【岸根美加】		オリジナルアーク 10:45-11:30 【菱谷泰子】	オリジナルエアロ (初級) 11:10-12:10 【仙賀薫】		フラダンス 11:15-12:15 【千田知子】	ファイティング マーシャル 11:15-12:15 【濱田大輔】				調整体操 姿勢美人 10:00-11:15 【米倉久史】			ZUMBA GOLD 10:45-11:30 【MARIKO】			LEAP FIGHT 11:15-12:00 【YUMI】	バレエ 11:00-12:00 【植山学】	スイムトレーニング60 11:00-12:00
KARATEエクササイズ 12:20-12:50 【STAFF】	WEB予約対象 バレエ 12:30-13:30 【川東まりこ】		LEAP BODY 12:20-13:20 【YUMI】	バレエ 12:30-13:45 【植山学】	有料スクール 成人スクール (初心・四泳法) 12:30-13:30	ZUMBA 12:30-13:15 【福岡梨沙】	楽動リセット 操体法 12:30-13:30 【榎田寿代】				調整体操 姿勢美人 10:00-11:15 【米倉久史】			マーシャルソフト 12:00-12:45 【濱田大輔】			LEAP HEALING 12:15-13:15 【HIROMI】		水中ウォーキング 12:15-12:45
YOGA 13:00-14:00 【Natsuko】	9名まで WEB予約です。 店頭予約台帳 (10:30〜) の記入は 整列順です。		LEAP FIGHT 13:30-14:15 【YUMI】			エルプケア & 歩き方 13:45-14:45 【内麻紀子】					調整45 13:00-13:45 【米倉久史】			体幹コンディショニング 13:00-13:45 【濱田大輔】			LATIN 13:00-14:00 【ウィルソン】		はじめてクロール 13:15-13:45
オリジナルエアロ (初・中級) 14:20-15:20 【芦高】			YOGA 14:30-15:30 【屋良朝樹】	GGX筋コン 15:00-15:20 【STAFF】		心と身体が整うヨガ 15:00-16:00 【増谷加代子】	GGX筋コン 15:00-15:20 【STAFF】				調整45 13:00-13:45 【米倉久史】			スイムトレーニング45 14:00-14:45 【STAFF】	KICKBOXING 14:00-15:00 【濱田大輔】		LEAP BODY 13:25-14:25 【HIROMI】	NEW GGX筋コン 15:00-15:20 【STAFF】	上達スイム 14:00-14:30
							NEW				調整45 13:00-13:45 【米倉久史】			ベーシックアーク 15:00-15:30 【兼重美栄】			アクティブ		
											調整45 13:00-13:45 【米倉久史】			有料スクール 15:45-16:45 子どもスクール 幼小クラス 2〜3コース使用			ダンス		
											調整45 13:00-13:45 【米倉久史】			オリジナルエアロ (初・中級) 16:15-17:00 【西田香】			コンディショニング・調整		
											調整45 13:00-13:45 【米倉久史】			GGXボールストレッチ 17:15-17:45 【STAFF】			ヨガ		
オリジナルエアロ (初・中級) 18:30-19:15 【福成康洋】			YOGA 18:15-19:15 【MIYU】	調整コンディショニング 18:45-19:15 【米倉久史】			ファンクショナル トレーニング 18:30-19:30 【KOKEN】				調整45 13:00-13:45 【米倉久史】						有料スクール・レッスン		
有料スクール	太極拳 19:15-20:15 【渡辺千明】		調整ストレッチ 19:30-20:15 【米倉久史】	バレエ 19:30-20:30 【植山学】			オリジナルエアロ (中級) 19:15-20:15 【松本晃】				調整45 13:00-13:45 【米倉久史】			バレエ中級 19:05-20:05 【岸本恭平】					
エアロビック 競技スクール 19:30-21:45 【清音尚美】	YOGA 20:30-21:30 【福成康洋】		POWER YOGA 20:30-21:30 【福成康洋】	ストリートダンス 20:45-21:45 【Maa】	14名まで WEB予約です。 店頭予約台帳 (18:30〜) の記入は 整列順です。		オリジナルステップ 20:30-21:30 【松本晃】				調整45 13:00-13:45 【米倉久史】						(日)20:00 CLOSE		
							キックボクシング 21:15-22:15 【濱田大輔】				調整45 13:00-13:45 【米倉久史】			キックボクシング 20:45-21:45 【濱田大輔】					
											調整45 13:00-13:45 【米倉久史】								



営業時間のご案内
【月〜土曜日】 9:00〜23:30
【日曜】 9:00〜20:00
【休館日】 第2月曜日(全館)
毎週木曜日(プール)
夏季
年末年始
その他