

2024年4月1日～暫定版スケジュール【2/25現在】

※暫定版のスケジュールから変更となる場合がございます。

変更点の見方
 ピンク背景 : 新導入クラス
 赤文字 : 時間変更または担当者変更

| | 月曜日 | | | | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | 木曜日 | 金曜日 | | | | 土曜日 | | | | 日曜日 | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|-------------------------------------|---|-----|-----|--|--|-------------------------------------|-----|------------------------------------|---|-------|-----|--|--|-------|-----|---|--|-------|-----|---|--|--|--|--|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | Aジム | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | Aジム | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | Aジム | プール | | Aスタジオ | Bスタジオ | Aジム | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | Aジム | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | Aジム | プール | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | ヨガ45 10:15~11:00 鎌木 利一 【予】 | BAILA BAILA45 10:10~10:55 POSA 【予】 | | | エアロ1 10:00~10:40 前野 光治 【予】 | 太極拳60 09:55~10:55 浜元 洋美 【予】 | | | ステップ1 10:00~10:40 小宮 知子 【予】 | 健康エール30 10:00~10:30 【予】 | | | 太極拳60 10:00~11:00 羅 鏡 【予】 | ヨガ45 10:10~10:55 小倉 敬子 【予】 | | | アロマヒーリング ストレッチ45 10:15~11:00 鎌木 利一 【予】 | HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:10~10:55 森田 昌治 【予】 | | | ZUMBA 10:10~10:55 SATO 【予】 | やさしい バレエ45 10:00~10:45 古岡井 美果 【予】 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:20~12:05 ERINA 【予】 | 美姿勢ワークアウト 11:15~12:00 鎌木 利一 【予】 | スタートFIRE ～おなか引き締め～15 11:15~11:30 | アクアミット+F30 11:00~11:30 寺本 強 | エアロ2 11:00~11:50 前野 光治 【予】 | 太極拳スクール 11:10~11:55 浜元 洋美 【有】【予】 | | | アクアダンス45 11:00~11:45 越後 和美 【整】 | HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:05~11:50 勝田 真有 【予】 | エアロ2 10:55~11:45 小宮 知子 【予】 | | | 太極拳スクール 75 11:15~12:30 羅 鏡 【有】【予】 | | | ピラティス オリジナル45 11:15~12:00 鎌木 利一 【予】 | ステップ スキルアップ 11:20~12:10 望月 美貴 【有】【予】 | | | HULA HULA 11:15~12:00 野崎 夏子 【予】 | やさしい バレエセンター レッスン 11:00~11:45 古岡井 美果 【有】【予】 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:20~12:50 ERINA 【有】【予】 | [MOVE BODY] CONDITION30 12:20~12:50 新井 由美子 【予】 | スタートFIRE ～おなか引き締め～15 11:30~11:45 | アクアダンス30 11:40~12:10 寺本 強 | | | | | B to B/バランス 45 12:15~13:00 浜田 亜希 【予】 | ステップ50 12:15~13:05 前野 光治 【有】【予】 | | | | | | | | | | | [MOVE BODY] POWER45 12:30~13:15 金子 勇太 【予】 | フラオリジナル 12:15~13:15 野崎 夏子 【有】【予】 | | | スミミング スクール45(初級4泳法+ バタフライ+クロール) 11:30~12:15 川田 薫子 【有】【予】 | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | [MOVE BODY] POWER30 13:10~13:40 今井 優子 【予】 | HULA HULA 13:10~13:55 新井 由美子 【予】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | [MOVE BODY] DANCE30 14:05~14:35 【N】【予】 | BASE WALK45 14:10~14:55 新井 由美子 【N】【予】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | BAILA BAILA45 14:55~15:40 奈良 夢 【予】 | バレエ45 15:15~16:00 中垣 栄美 【予】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | ベリーダンス フィットネス 15:55~16:40 目野 陽子 【予】 | ヴァリエーション スクール 16:15~17:00 中垣 栄美 【有】【予】 | スタートFIRE ～おなか引き締め～15 16:10~16:25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | ベリーダンス オリジナル 16:50~18:05 目野 陽子 【有】【予】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 19:10~19:55 相沢 香 【予】 | ヴァンヤヤ ヨガ45 19:15~20:00 森田 昌治 【予】 | スタートFIRE ～おなか引き締め～15 19:45~20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | [MOVE BODY] FIGHT45 20:10~20:55 岡田 比菜 【予】 | JAZZ HIPHOP 20:15~21:00 MIKIMIKI 【N】【予】 | TRX オールワークアウト 20:15~20:35 | アクアミット +F30 20:00~20:30 増田 祥子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | [MOVE BODY] SHAPE30 21:10~21:40 岡田 比菜 【予】 | JAZZ HIPHOP スクール 21:15~22:00 MIKIMIKI 【有】【予】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

休館日