グループエクササイズタイムスケジュール

2022年4月～　ティップネス石橋店スケジュール【暫定版】

※都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。

月曜日

Aスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15
- 30 予約 ヨガ45 10：30~11:15 東園　昭子
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45 予約 骨盤リズム ダイエット45 11：45~12：30 東園　昭子
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15 予約 BAILA　BAILA45 13：00~13：45 岡本　ゆう子
- 30
- 45
- 14:00
- 15 予約 HULA　HULA 14：15~15：00 藤村　恵理
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15 キッズ バトントワリング 17：00~18：00
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30 TRAINING CLUB 19：25~19：40 石本　翔吾
- 45 TRAINING CLUB 19：40~19：55 石本　翔吾
- 20:00
- 15 予約 【MOVEBODY】 FIGHT45 20：15~21：00
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30 予約 UNIVERSAL　MUSIC WORLD　DANCE 21：30~22：15 吉原　陽子
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

Bスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30 予約 カラダしぼる YOGA45 10：25~11：10 倉地　祐衣
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45 予約 【MOVEBODY】 POWER30 11：50~12：20 倉地　祐衣
- 12:00
- 15
- 30 予約 ストレッチ30 12：50~13：20 横田　朋子
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15 NEW 【有料】 健康ループ体操 14：00~15：00
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30 キッズ 体育のミカタ 15：30~16：30
- 45
- 16:00
- 15
- 30 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16：35~17：35
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17：45~18：45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15 予約 ステップⅠ 20：15~20：55 吉原　陽子
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30 予約 アロマヒーリング ストレッチ45 21：25~22：10 坂口　裕太
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

Cスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15 【有料】 オリジナル エアロビクス スクール ～アバダン～ 14：00~15：00 岡本　ゆう子
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15 キッズ バトントワリング （Aスタジオ） 17：30~18：30
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

ジム
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15 全身シェイプ 14：15~14：30
- 30 背骨スッキリ 14：35~14：50
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

プール
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15 ベビースイミング 10：30~11：15
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45 キッズスイミング キッズスイマー 11：30~12：30
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15 アクアダンス30 13：15~13：45
- 30
- 45
- 15:00
- 15 【有料】 回数制スイム スクール ～おまかせ～ 14：10~15：10 中村　誠一
- 30
- 45
- 16:00
- 15 キッズスイミング キッズスイマー 15：30~16：30
- 30
- 45
- 17:00
- 15 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16：35~17：35
- 30
- 45
- 18:00
- 15 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17：45~18：45
- 30
- 45
- 19:00
- 15 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18：50~19：50
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15 アクアミット＋F45 20：30~21：15 佐藤　由佳
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

火曜日

Aスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15 予約 健康ストレッチ45 10：15~11：00 北野　史
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45 予約 エアロⅠ 11：30~12：10 北野　史
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45 予約 ジャズダンス45 12：40~13：25 中山　陽子
- 14:00
- 15 予約 BAILA　BAILA45 14：00~14：45 松波　美保
- 30
- 45
- 15:00
- 15 予約 UNIVERSAL　MUSIC WORLD　DANCE 15：15~16：00 芙美
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15 キッズ空手 ジュニア 17：00~18：00
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15 予約 UNIVERSAL　MUSIC WORLD　DANCE 20：00~20：45 川下　栄治
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30 予約 【MOVEBODY】 POWER45 21：10~21：55
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

Bスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15
- 30
- 45
- 11:00
- 15 予約 HULA　HULA 11：30~12：15 倉地　祐衣
- 30
- 45
- 12:00
- 15
- 30
- 45 予約 【MOVEBODY】 FIGHT30 12：45~13：15 福澤　季代
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15 予約 カラダほぐす YOGA45 13：55~14：40 芙美
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15 キッズ 体育のミカタ 15：30~16：30
- 30
- 45
- 17:00
- 15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16：35~17：35
- 30
- 45
- 18:00
- 15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17：45~18：45
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30 TRAINING CLUB 20：10~20：25 島内　朋大
- 45 TRAINING CLUB 20：25~20：40 島内　朋大
- 21:00
- 15
- 30 予約 ヨガ45 21：15~22：00 寺田　風太
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

Cスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15 親子あそび 9：45~10：46
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15
- 30
- 45
- 15:00
- 15 【有料】 DDD有料スクール 15：05~16：05 松波　美保
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

ジム
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15 全身シェイプ 20：40~20：55
- 30 背骨スッキリ 21：00~21：15
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

プール
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

水曜日

Aスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15 予約 ジャズダンス45 10：30~11：15 兵頭　ますみ
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45 予約 ヨガ45 11：45~12：30 KANA
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45 予約 UNIVERSAL　MUSIC WORLD　DANCE 13：00~13：45 石河　香
- 14:00
- 15 【有料】 石河オリジナル スクール 14：15~15：15 石河　香
- 30
- 45
- 15:00
- 15 【有料】UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 15：45~16：30 石河　香
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16：35~17：35
- 30
- 45
- 18:00
- 15 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17：45~18：45
- 30
- 45
- 19:00
- 15 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18：50~19：50
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30 予約 BAILA　BAILA45 19：20~20：05 岡本　ゆうま
- 45
- 21:00
- 15
- 30 予約 【MOVEBODY】 POWER30 20：35~21：05
- 45
- 22:00
- 15 予約 【MOVEBODY】 FIGHT30 21：35~22：05
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

Bスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15 予約 エアロⅠ 10：25~11：05 吉原　陽子
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45 予約 【MOVEBODY】 FIGHT30 11：50~12：20 横田　朋子
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15 健康エール13：05~13：20 柳田　美千代
- 30 健康エール 13：20~13：35 柳田　美千代
- 45
- 14:00
- 15 予約 アロマヒーリング ストレッチ45 14：05~14：50 横田　朋子
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15 キッズ 体育のミカタ 15：30~16：30
- 30
- 45
- 17:00
- 15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16：35~17：35
- 30
- 45
- 18:00
- 15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17：45~18：45
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15 予約 Free　Style Yoga45 20：15~21：00 寺田　風太
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

Cスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15
- 30
- 45
- 11:00
- 15 予約 【有料】ジャズ スクール 11：30~12：30 兵頭　ますみ
- 30
- 45
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15 【有料】 オリジナル エアロビクス スクール ～アバダン～ 20：20~21：20 岡本　ゆうま
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

ジム
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15 TRXオールワークアウト 14：00~14：20
- 30 TRXフロートストレッチ 14：25~14：45
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15 メリハリABS 20：40~21：00
- 30 メリハリHIP 21：05~21：25
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

プール
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15 【有料】 オリジナルスイミング 9：20~10：05 大山　誠一郎
- 30
- 45
- 10:00
- 15 ベビースイミング 10：30~11：15
- 30
- 45
- 11:00
- 15 アクアダンス30 11：30~12：00 吉原　陽子
- 30
- 45
- 12:00
- 15 【有料】 回数制スイム スクール ～おまかせ～ 12：10~13：10 中村　誠一
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15
- 30
- 45
- 15:00
- 15 キッズスイミング キッズスイマー 14：30~15：30
- 30
- 45
- 16:00
- 15 キッズスイミング キッズスイマー 15：30~16：30
- 30
- 45
- 17:00
- 15 キッズ スイミング ジュニア スイマーⅠ 16：35~17：35
- 30
- 45
- 18:00
- 15 キッズ スイミング ジュニアスイマーⅡ 17：45~18：45
- 30
- 45
- 19:00
- 15 キッズ スイミング ジュニアスイマーⅢ 18：50~19：50
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

木曜日

Aスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30 予約 骨盤リズム ダイエット45 10：30~11：15 倉地　祐衣
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45 予約 エアロⅠ 11：45~12：25 倉地　祐衣
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15 予約 ＺＵＭＢＡ 13：00~13：45 的場　さゆり
- 30
- 45
- 14:00
- 15 予約 美姿勢 ワークアウト 14:15~15:00 的場　さゆり
- 30
- 45
- 15:00
- 15 【有料】 42式太極剣 15：30~16：30 中井　薫
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15 予約 UNIVERSAL　MUSIC WORLD　DANCE 20：15~21：00 西田
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30 予約 【MOVEBODY】 POWER45 21：30~22：15
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

Bスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15 予約 オリジナル ピラティス45 11:30~12:15 澤野　利恵
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45 予約 【MOVEBODY】 POWER45 12：45~13：30 福澤　季代
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45 予約 太極拳45 14：00~14：45 中井　薫
- 14:00
- 15
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15 キッズ 体育のミカタ 15：30~16：30
- 30
- 45
- 17:00
- 15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16：35~17：35
- 30
- 45
- 18:00
- 15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17：45~18：45
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15 予約 アロマヒーリング ストレッチ30 19：15~19：45 坂口　裕太
- 30 予約 骨盤リズム ダイエット45 20：10~20：55 澤野　利恵
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15 【有料】 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21：20~22：05 西田
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

Cスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45
- 12:00
- 15 NEW 【有料】 健康ループ体操 12：30~13：30
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

ジム
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15 TRXオールワークアウト 10：30~10：50
- 30 TRXフロートストレッチ 10：55~11：15
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15 TRXオールワークアウト 20：10~20：30
- 30 TRXフロートストレッチ 20：35~20：55
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

プール
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15 【有料】 オリジナルスイミング 9：20~10：05 大山　誠一郎
- 30
- 45
- 10:00
- 15 アクアミット＋F30 10：30~11：00 澤野　利恵
- 30
- 45
- 11:00
- 15 【有料】 回数制スイム スクール ～おまかせ～ 11：15~12：15 中村　誠一
- 30
- 45
- 12:00
- 15 【有料】 初心者スイム45 12：25~13：10 中村　誠一
- 30
- 45
- 13:00
- 15 アクアダンス30 13：30~14：00 桂田　恵美
- 30
- 45
- 14:00
- 15 アクアミット＋F30 14：10~14：40 桂田　恵美
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15 キッズスイミング キッズスイマー 15：30~16：30
- 30
- 45
- 17:00
- 15 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16：35~17：35
- 30
- 45
- 18:00
- 15 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17：45~18：45
- 30
- 45
- 19:00
- 15 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18：50~19：50
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

金曜日

体館日

土曜日

Aスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 09：20~10：20
- 30
- 45
- 11:00
- 15 キッズ 体育のミカタ キッズ 10：25~11：25
- 30
- 45
- 12:00
- 15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11：30~12：30
- 30
- 45
- 13:00
- 15 キッズ 体育のミカタ ジュニアⅢ 12：35~13：35
- 30
- 45
- 14:00
- 15 予約 【MOVEBODY】 POWER45 14：00~14：45
- 30
- 45
- 15:00
- 15 予約 【MOVEBODY】 FIGHT45 15:10~15:55
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

Bスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15 予約 ヨガ45 10：15~11：00 広野　美香子
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45 予約 HATHA YOGA ディープブレス フロウ45 11：30~12：15 高島　リサ
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15 予約 ステップ2① Standard 12：45~13：35 高島　リサ
- 30
- 45
- 14:00
- 15
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

Cスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15 親子あそび 09：20~10：20
- 30
- 45
- 10:00
- 15 キッズ キッズダンス 10:45~11：45
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

ジム
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15
- 30
- 45
- 15:00
- 15 TRXフロートストレッチ 15：15~15：35
- 30 TRXオールワークアウト 15：40~16：00
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

プール
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15 キッズスイミング キッズスイマー 09：25~10：25
- 30
- 45
- 10:00
- 15
- 30
- 45
- 11:00
- 15 キッズスイミング キッズスイマー 10：35~11：35
- 30
- 45
- 12:00
- 15 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11：40~12：40
- 30
- 45
- 13:00
- 15 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12：45~13：45
- 30
- 45
- 14:00
- 15 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 13：45~14：45
- 30
- 45
- 15:00
- 15 キッズスイミング キッズスイマー 14：50~15：50
- 30
- 45
- 16:00
- 15 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 15：55~16：55
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17：00~18：00
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

日曜日

Aスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15 予約 ヨガ45 10：20~11：05 寺野　美香
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45 予約 【MOVEBODY】 POWER45 11：40~12：25
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15 予約 【MOVEBODY】 FIGHT45 12:55~13:40
- 30
- 45
- 14:00
- 15 予約 UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14：15~15：00 芙美
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15 【有料】子育て応援と 柔軟性を上げる スクール 16：10~16：40 芙美
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

Bスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15 【有料】32式太極拳 10：15~10：45 河本　久美子
- 30
- 45
- 11:00
- 15 予約 太極拳45 11：15~12：00 河本　久美子
- 30
- 45
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15 予約 アロマヒーリング ストレッチ45 12：50~13：35 松本　海資
- 30
- 45
- 14:00
- 15 予約 エアロⅠ 14：00~14：40 新垣　大地
- 30
- 45
- 15:00
- 15 予約 カラダほぐすYOGA 15：15~16：00 芙美
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

Cスタジオ
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

ジム
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15
- 30
- 45
- 10:00
- 15
- 30
- 45
- 11:00
- 15
- 30
- 45
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15
- 30
- 45
- 14:00
- 15 メリハリABS 14：00~14：20
- 30 メリハリHIP 14：25~14：45
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45

プール
- 06:45
- 07:00
- 15
- 30
- 45
- 08:00
- 15
- 30
- 45
- 09:00
- 15 キッズスイミング キッズスイマー 9：30~10：30
- 30
- 45
- 10:00
- 15 キッズスイミング キッズスイマー 10：30~11：30
- 30
- 45
- 11:00
- 15 キッズスイミング キッズスイマー 11：30~12：30
- 30
- 45
- 12:00
- 15
- 30
- 45
- 13:00
- 15 キッズスイミング キッズスイマー 12：30~13：30
- 30
- 45
- 14:00
- 15
- 30
- 45
- 15:00
- 15
- 30
- 45
- 16:00
- 15
- 30
- 45
- 17:00
- 15
- 30
- 45
- 18:00
- 15
- 30
- 45
- 19:00
- 15
- 30
- 45
- 20:00
- 15
- 30
- 45
- 21:00
- 15
- 30
- 45
- 22:00
- 15
- 30
- 45
- 23:00
- 15
- 30
- 23:45