

	Aスタジオ	Bスタジオ	グループスタジオ	プール	
10:00					10:00
10:30	 ステップ初級45 10:35~11:20 横嶋初江	 バランス コーディネーション 60 10:25~11:25 清水リカ WEB予約	 TOP RIDE トップライド60	ベビースイミング 10:15~11:00	10:30
11:00			10:30~11:30 三ノ輪直子		11:00
11:30					11:30
12:00	エアロ中級60 11:45~12:45 清水リカ WEB予約	パワーヨガ60 11:40~12:40 井上和代		ダンススイミング 12:00~13:15 ※ダンススイミング 会員のみ	12:00
12:30	LesMILLS BODYJAM ボディジャム60 13:00~14:00 黒田寧々・柴山絢矢子 WEB予約 祝日特別レッスン LesMILLS	 エアロ初級45 13:05~13:50 清水リカ	グループスタジオ 開放 12:15~15:00 スピニングバイク バランスボール 他ツール		12:30
13:00					
13:30					13:30
14:00				スイミング 成人スクール 13:30~14:30	14:00
14:30	LesMILLS BODYBALANCE ボディバランス60 14:25~15:25 三ノ輪直子				14:30
15:00				オリジナルアクア 14:45~15:30 松田 珠恵	15:00
15:30	LesMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 15:45~16:45 市川大悟		 LesMILLS BODYCOMBAT		15:30
16:00			15:30~16:00		16:00
16:30			 LesMILLS DANCE	キッズスイミング スクール 16:00~19:00	16:30
17:00	LesMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:10~18:10 市川大悟・木村小葉紅 WEB予約 祝日特別レッスン	17:00~19:15 avex	 LesMILLS BODYBALANCE		17:00
17:30			16:40~17:10		17:30
18:00				 LesMILLS BODYPUMP	
18:30			17:15~17:45	【WEB予約開始時間】 11月1日(金) 9:00~	18:30
19:00			 LesMILLS SH'BAM		19:00
19:30			17:50~18:20		19:30
【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】					

※祝日にデイトタイム・ナイト・ナイト90分会員様が施設利用される場合、時間外利用料1,650円がかかります。