

	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	 バランス コーディネーション60 10:30~11:30 佐藤智子	TOBUパーク 9:00~12:20 ※子どもの 有料イベント	 TOP RIDE トップライド60	フィンコース開放 10:30~11:30 2コース使用 ※フィンを お持ちの方のみ	10:30		
11:00					11:00		
11:30							11:30
12:00	 エアロ初級30 11:50~12:20 佐藤智子				11:20~12:20 三ノ輪直子 定員18名		12:00
12:30				ダンススイミング 12:00~13:15 ※ダンススイミング 会員のみ	12:30		
13:00	エアロ中級60 12:40~13:40 佐藤智子	LESMILLS BODYBALANCE ボディバランス45 13:05~13:50 三ノ輪直子	海の日Ver.45 LESMILLS DANCE 13:00~13:45		13:00		
13:30					13:30		
14:00	LESMILLS BODYPUMP ボディパンプ60 14:00~15:00 木村和弘・涌野拓海 祝日特別レッスン		海の日Ver.45 LESMILLS BODYCOMBAT 13:50~14:35		14:00		
14:30					14:30		
15:00			海の日Ver.45 LESMILLS BODYBALANCE 14:40~15:25	オリジナルアクア45 14:30~15:15 松田珠恵	15:00		
15:30	LESMILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 15:20~16:20 木村和弘・木村小葉紅・yuki 祝日特別レッスン	 からだケアストレッチ45 15:10~15:55 後藤千晴 定員35名			15:30		
16:00				子どもプール開放 15:30~17:00 3コース使用 ※事前申込制 ※定員30名	16:00		
16:30					16:30		
17:00	LESMILLS BODYATTACK ボディアタック60 16:45~17:45 木村小葉紅・鈴木利希 祝日特別レッスン		RADICAL TOP RIDE トップライド45 16:40~17:25 涌野拓海 定員18名		17:00		
17:30					17:30		
18:00		avex 17:00~19:15		<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> WEB予約 開始日 7月19日(土)9:00~ </div>	18:00		
18:30					18:30		
19:00					19:00		
19:30	【トレーニング終了時間・閉館時間 19:30】				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。