| ア | アクトス滝ノ水 | | | | スタ | スタジオ・プールプログ | | | | | | | 202 | | 11月 | | | |
|-----------------------------------|----------------------|----------------------------|--|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------|-------------------------------------|----------------------|----------------------------|--|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|
| - 4-40-L | <mark>月曜日</mark> | | - 4 VI-L | 火曜日 | | | 水曜日 、・・・ | · | 木曜日 | - | 金曜日 | | m 4 **-L | <u>土曜日</u> | | | 日曜日 | |
| 9 9:45~10:00 | ジム | プール | スタジオ 9:45~10:00 | ジム | プール | スタジオ 9:45~10:00 | ジム | プール | <u> </u> | スタジオ 9:45~10:30 | ジム | プール | スタジオ 9:45~10:15 | ジム | プール 9:40~10:50 | スタジオ | ジム | プール |
| おはスト15 | はじめてガイダンス | | おはトレ15 | はじめてガイダンス | | おはスト15 | | 10:00~11:10 レディース | 1 | ェアロピクス初中級45 | はじめてガイダンス | 10:15~10:45 アクアウォーキング30 | ADJUST×BOX30 M 大井 さおり | はじめてガイダンス | ジュニア スクール | 9:45~10:45 ヨガ60 | はじめてガイダンス | 1 |
| 10 ADJUST×BOX30 見田 あき | ステッファッフ | 10:50~12:00 | RESET×BOX45 У 阿隅 貴美子 | ステップアップ | | AERO×BOX30 ↑ 前川 菜瑠 | ステップアップ | スクール | | 10:45~11:15 | スナッノアッノ | ▶ 原瀬 亜梨砂 | 10:30~11:30 | ステップアップ 10:45~11:00 簡単からだ | <有料> | 築地 朋美 | ステップアップ | |
| 11:00~11:45 ステップ初級45 | | レディース スクール | 11:15~12:00 | 11:15~11:30 簡単ストレッチ ポール講座 | | 11:00~11:45 YOGA×BOX45 | | <有料> | - | MEGA DANZ30 浜田 由実子 | | 11:00~11:45 アクアピクス45 | ョガ60 ☆ 飯嶋 亜希子 | リセット講座 | 11:15~11:45 アクアビクス30 メ キャスト | 11:00~11:45 17만 7X初中級45 | | 11:00~11:4! アクアビクス4 |
| 112:00~12:30 | 4 | <有料> | エアロビクス中級45 後藤 貴子 | 小 炒時庄 | 11:30~12:15 アクアピクス45 | ∭ 見田 あき 12:00~12:30 | | 12:00~12:30 | | 11:30~12:30 ヨガ60 | | 大森 一子 | 11:45~12:30 | | | 類類 奈々恵 12:00~12:45 | | 新野 正法 |
| B—RAMP30 杉村 美奈子 | 1 | | 12:15~13:00 リトモス45 | | V UX | ZUMBA GOLD30 HARU | Ç | アクアピクス30 原瀬 亜梨砂 | ļ | 中根 衣莉 | | | ZUMBA45 ゆうき | | 12:05~13:15 ジュニア | ZUMBA45 纐纈 奈々恵 | | |
| 12:45~13:30 BAILABAILA45 | | 13:00~13:30 アクアウォーキング30 | 浜田 由実子 | | | 12:45~13:30 ZUMBA45 | | | | 12:45~13:30 ZUMBA45 | | | 12:45~13:15 BATTLE×BOX30 M原瀬 亜梨砂 | | スクール <有料> | 13:00~13:30 B—RAMP30 | | |
| 13 杉村 美奈子 | 4 | アグアウォーキング30 入江 梓 | 13:15~13:45 ADJUST×BOX30 人江 梓 | | | HARU 13:45~14:30 | Ç | 13:15~13:45 はじめてスイム キャスト | <u> </u> | 中根 衣莉 | | | 13:30~14:15 | | | B-RAMP30 中村 麻衣子 | | |
| 13:45~14:30 パレトン45 14 木俣 幸子 | | | 14:00~14:45 エアロビクス初級45 | | 14:00~15:10 マスターズ | 13:45~14:30 エアロビクス中級45 浜田 由実子 | 14:10~14:25 簡単ストレッチ ポール講座 | 14:00~15:10 マスターズ | - | 13:45~14:30 | | 14:00~15:10 | BAILABAILA45 杉村 美奈子 | | 14:00~19:30 | 13:45~14:30 ヨガ45 KAYO | はじめてガイダンス ステップアップ | İ |
| 14:45~15:30 | | | ♥ 杉村 美奈子 | | スクール <有料> | 14:45~15:30 | | スクール | 休 | 14:45~15:30 | | マスターズ スクール | 14:30~15:15 エアロピクス初中級45 | | ジュニア スクール | 14:45~15:30 | | |
| RESET×BOX45 ↑ 木俣 幸子 | はじめてガイダンス ステップアップ | 15:15~20:15 | 15:00~15:30 B-RAMP30 杉村 美奈子 | はじめてガイダンス ステップアップ | 15:15~20:10 | MEGA DANZ45 浜田 由実子 | はじめてガイダンス ステップアップ | 15:15~18:55 | 合计 | 3ガ45 対 築地 朋美 | はじめてガイダンス ステップアップ | <有料> 15:15~20:10 | 纐纈 奈々恵 | けじめてガイダッフ | <有料> | パレトン45 XAYO | | |
| | | ジュニア スクール | 16:00~18:00 | | ジュニア スクール | | | ジュニア スクール | 館 | 16:00~18:00 | | ジュニア スクール | | | | | | |
| 16:10~18:30 | | <有料> | ウルトラ体育 | | <有料> | 10.00.10.45 | | <有料> | ∥日 | ウルトラ体育 | | <有料> | | | | | | |
| キッズダンス スクール | | | スクール | | | 16:30~18:45 キッズ空手 スクール | | | | スクール | | | | | | | | |
| 17 <有料> | | | <有料> | | | (有料) | | | | <有料> | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | NEW | | - | | | | 18:45~19:30 リトモス45 | | | | | |
| 19:15~19:45 19 POWER×BOX30 | | | 19:00~19:45 BAILA BAILA45 医海 亚利琳 | | | 19:15~19:45 POWER×BOX30 | | 19:20~19:50 はじめてスイム | | 19:15~20:00 | | | グトモス43 浜田 由実子 | | | | | |
| 20:00~20:45 | けじみておくおいっ | | 原瀬 亜梨砂 20:00~20:45 | けじめてポノダンフ | | 前川 菜瑠 20:00~20:45 | けいめてポスピッマ | キャスト |] | エアロビクス初級45 (*) 後藤 貴子 | はじめてガイダンス | | 19:45~20:15 MEGA DANZ30 浜田 由実子 | | 20:00~21:10 | | | |
| 20 エアロビクス中級45 山本 真子 | ステップアップ | 20:30~21:00 アクアピクス30 | ステップ初級45 | ステップアップ | 20:30~21:00 | ヨガ45) 築地 朋美 | ステップアップ | マスターズ | | 20:15~21:00 エアロビクス中級45 | ステップアップ | | 20:30~21:15 | ステップアップ | マスターズ スクール | | | |
| 21:00~21:45 | | ■ ● 一 | 20:00~20:45 | はじめてガイダンス ステップアップ | プールdeフィットネス | 21:00~21:45 | はじめてガイダンス ステップアップ | スクール <有料> | | 後藤 貴子 | はじめてガイダンス ステップアップ | | プレミアムタイム45 (コレクトタイム) ・キャスト | はじめてガイダンス ステップアップ | | | | |
| 21 エアロビクス初中級4 山本 真子 | | エンジョイスイムキャスト | エアロビクス中級45 伊藤 裕子 | | エンジョイスイムキャスト | パレトン45 V KAYO | | | | 21:15~21:45 SHAPE×BOX30 住告 慶志 | | | |] | 21:20~21:50 エンジョイスイム キャスト | Ī | | |