

時間	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	メディテーションスタジオ	クロスワークアウトスタジオ	プール				
9:00																	キッズ体育 児童				キッズスイミング 児童	キッズ体育 児童			キッズスイミング 児童	キッズスイミング 児童		
10:00																	キッズ体育 幼児				キッズスイミング 幼児・児童	キッズ体育 幼児			キッズスイミング 幼児・児童	キッズスイミング 幼児		
11:00	ヨガ MAMI 10:30~11:10			アクアウォーク 10:30~11:00	ヨガ 宮本 10:30~11:10				コンビネーションエアロLow 池田 10:30~11:10	お腹引き締め 10:35~10:55			ZUMBA FITNESS YUMEKO 10:30~11:10	かんたん筋力づくり 10:35~10:55	アクアウォーク 10:30~11:00		キッズスイミング 幼児	NEW!! ヨガ 田澤 10:30~11:10			キッズスイミング 幼児	健康太極拳 CSライブ 10:30~11:10			キッズスイミング 幼児	キッズスイミング 幼児		
12:00	ストリートダンス MASA 11:30~12:10	足裏ほぐし 11:35~11:50		成人スクール (有料) リュウ 11:15~12:15	ZUMBA FITNESS rimi 11:30~12:10	脚とお尻引き締め 11:35~11:55			ジャズダンス 東野 11:40~12:20	かんたん姿勢改善 12:10~12:25			Jumping Hi 大野 11:30~12:00				ピラティス 福田 11:30~12:10				キッズスイミング 幼児	NEW!! FIGHTATALK シンプルエアロ 伊藤/折戸 11:30~12:10			キッズスイミング 赤・黄・白 11:00~12:00	成人スクール (有料) 伊藤 12:00~13:00		
13:00	シンプルステップ 前川 12:30~13:10	二の腕&胸引き締め 12:35~12:55			NEW!! Jumping Hi 大野 12:30~13:10	かんたんストレッチ 12:35~12:55			パワーヨガ 宮本 12:45~13:25				ヨガ Ena 13:00~13:40	ジムライド 13:10~13:25			ヒップホップ 東野 12:30~13:10	X-CORE FIGHTING CSライブ 12:30~13:00	かんたん筋トレ 12:35~12:55		キッズスイミング 赤・黄・白 12:00~13:00	ZUMBA FITNESS 新坂 12:25~13:05	フラエクササイズ CSライブ 12:20~13:00		キッズスイミング 赤・黄・白 11:00~12:00			
14:00	EXCITE-BODY 伊藤 13:30~14:00				ボディアクアストレッチ MAMI 13:30~14:10				シンプルステップ 前川 13:50~14:20	Feel Pilates リュウ 13:50~14:30	NEW!! 初級クロール 14:00~14:30		ストリートダンス MASA 14:00~14:40	ボールde リラックス 14:10~14:40			フリースタイルダンス 東野 13:20~14:00	エアロサーキット CSライブ 13:15~13:55			キッズスイミング 赤・黄・白 12:00~13:00	NEW!! シェイブ&パンプPOWER 竹本 13:30~14:00			キッズスイミング 赤・黄・白 11:00~12:00			
15:00	NEW!! FIGHTATALK 伊藤 14:15~14:45				SHAPE PUMP 竹本 14:30~15:00	Lati Lati CSライブ 14:30~15:10			成人スクール (有料) リュウ 14:00~15:00				ストリートダンス MASA 14:00~14:40				Feel Pilates 新坂 14:30~15:10	SHAPE PUMP CSライブ 14:20~15:00	伊藤 14:15~14:55		キッズスイミング 赤・黄・白 12:00~13:00	NEW!! Jumping Hi 尾花 14:20~15:00			キッズスイミング 赤・黄・白 11:00~12:00			
16:00	X-CORE DANCING CSライブ 15:15~15:45				キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 15:30~16:30	X-CORE FIGHTING CSライブ 15:30~16:00			キッズスイミング 幼児 赤・黄・白 15:30~16:30				ストリートダンス MASA 14:00~14:40				エアロサーキット CSライブ 16:00~16:40				キッズスイミング 赤・黄・白 15:30~16:30				キッズスイミング 赤・黄・白 15:30~16:30			
17:00					キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 16:30~17:30	Feel Pilates CSライブ 16:30~16:10			キッズスイミング 幼児・児童 赤・黄・白・オレンジ 16:30~17:30				ストリートダンス MASA 14:00~14:40				PARTY jam CSライブ 17:10~17:50				キッズスイミング 赤・黄・白・オレンジ 16:30~17:30				キッズスイミング 赤・黄・白・オレンジ 16:30~17:30			
18:00	EXCITE-CORE 竹本 18:10~18:40				キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 17:30~18:30	シンプルエアロ CSライブ 17:30~18:10			キッズスイミング 児童 緑・紺・水・黒 17:30~18:30				ストリートダンス MASA 14:00~14:40								キッズスイミング 緑・紺・水・黒 17:30~18:30				キッズスイミング 緑・紺・水・黒 17:30~18:30			
19:00	NEW!! パワーヨガ 岩藤 19:00~19:40				パワーヨガ MAMI 18:30~19:10				NEW!! Jumping Hi 大野 19:10~19:40	二の腕&胸引き締め 18:20~18:40			ストリートダンス MASA 14:00~14:40								キッズスイミング 緑・紺・水・黒 17:30~18:30				キッズスイミング 緑・紺・水・黒 17:30~18:30			
20:00									NEW!! SHAPE PUMP 竹本 20:05~20:45				ストリートダンス MASA 14:00~14:40								キッズスイミング 緑・紺・水・黒 17:30~18:30				キッズスイミング 緑・紺・水・黒 17:30~18:30			
21:00	ストリートダンス MASA 21:00~21:40	脚とお尻引き締め 21:15~21:35			パワーヨガ Ena 21:15~21:55								ストリートダンス MASA 14:00~14:40								キッズスイミング 緑・紺・水・黒 17:30~18:30				キッズスイミング 緑・紺・水・黒 17:30~18:30			
22:00													ストリートダンス MASA 14:00~14:40								キッズスイミング 緑・紺・水・黒 17:30~18:30				キッズスイミング 緑・紺・水・黒 17:30~18:30			

プログラム開催日  
毎月第1,3,5週目 伊藤  
毎月第2,4週目 折戸

18:45トレーニング終了  
(19:00閉館)

19:45トレーニング終了  
(20:00閉館)

表記内容  
プログラム名  
担当者  
開始時間  
〔営業時間〕  
平日 10:00~22:30  
土曜日 10:00~20:00  
日・祝日 10:00~19:00  
岡山県岡山市北区西島田町8-1  
Tel: 086-805-2206

22:15トレーニング終了 (22:30閉館)

