

①木(2)、木(金)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、28日(月)は休館日です。
③土日については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。
【スクール】スクール制(別途入会手続費、会費が必要) 【セッション】別途参加費が必要 【定員】定員制です 【予約】予約が必要です 【整理券】整理券が必要です

月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			日			曜日
スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム		スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム		スタジオ1	スタジオ2	ジム	スタジオ1	スタジオ2	ジム	
08:00						08:00									08:00							08:00	
08:30				09:20(30分)ICSLive/ HOT3ガ・REC		08:30		09:20(30分)からの元 気・由田		09:20(40分)HOTフイ ール3ガ・大塚				09:10(10分)ジムスモ・かんた んストレッチ	08:30						09:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「スク ール」	08:30	
10:00			10:00(40分)ZUMBA(R)・松山	10:10(30分)ICSLive/ビ デオ「シェパ・レニング・ハ ン」		10:00		10:00(60分)リレエウ ササイズスクール(ス クール)	10:00(10分)ジムスモ・お藤引 き始め	10:15(40分)シンブル エアロ・岩城				10:10(10分)ジムスモ・青二 子始め	10:00						10:00(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「スク ール」	10:00	
10:30						10:30		10:30(40分)オリジナル エアロ・竹内				10:30(30分)エアサイクルフ ットネス/リズムウイ ド・大塚	10:40(40分)コンビネ ーションステップ・岩崎	10:30(30分)いきいき 元気スクール「スク ール」	10:30					10:30(10分)ジムスモ・かんた んストレッチ	10:30(40分)コンビネ ーションエアロ・丸山	10:30	
11:00			10:55(40分)フィールビ ラティス・大塚	11:00(30分)エアサイクルフ ットネス/リズムウイ ド・大塚		11:00		11:25(40分)ジャズダン ス・廣瀬		11:10(40分)ZUMBA(R)・川下					11:00						11:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「スク ール」	11:00	
11:30						11:30		11:25(40分)ジャズダン ス・廣瀬		11:20(45分)ベビー体 育スクール「スク ール」				11:20(10分)ジムスモ・かんた んストレッチ	11:30						11:30(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム ウイド・中村	11:30	
12:00			11:50(40分)シェイパ ン・松下			12:00									12:00							12:00(60分)キッズ体 育スクール(児童)「スク ール」	12:00
12:30						12:30		12:20(40分)ファンク ショントレーニング・石 川				12:15(30分)ボールド ン健康体操・大塚	12:30(30分)フィットア タックBEAT・松下	12:35(40分)フィールヨ ガ・大塚	12:30						12:40(40分)ボディイ クトレーニング・余	12:30	
13:00			12:45(40分)・クラブ 限定/バレット・山田	12:50(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム ウイド・大塚		13:00		13:10(40分)ICSLive/ ヨガ・REC		13:15(40分)コンビネ ーションエアロ・丸山		13:20(30分)エアサイクフ ットネス/リズムウイ ド・大塚	13:30(40分)ZUMBA(R)・竹之内	13:40(40分)ICSLive/ ビデオ「シェパ・レ ニング・ハン」	13:00							13:30(40分)HOTAガ・ 廣瀬	13:00
13:30			13:40(40分)フィールヨ ガ・余	13:35(40分)エアサイク ルフィットネス/リズム ウイド・松下		13:30		13:20(40分)コンビネ ーションエアロ・若 崎		13:30(40分)ICSLive/ ヨガ・LIVE					13:30							13:30(40分)フィールヨ ガ・余	13:30
14:00			14:00(90分)いきいき 元気スクール「スク ール」			14:00		14:00(90分)いきいき 元気スクール「スク ール」		14:20(30分)フィットア タックBEAT・石川		14:20(40分)ボディイ クトレーニング・余		14:25(30分)シェイパ ン・金田	14:00							14:00(90分)いきいき 元気スクール「スク ール」	14:00
14:30			14:35(30分)Fit Fun ・石川	14:30(90分)いきいき 元気スクール「スク ール」		14:30									14:30							14:30(40分)コンビネ ーションエアロ・山田	14:30
15:00						15:00									15:00							15:00(10分)ジムスモ・かんた んストレッチ	15:00
15:30	15:30(60分)キッズダン ススクール「スクール」		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」			15:30	15:30(60分)キッズダン ススクール「スクール」	15:40(60分)卓球(プリ ム)		15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」			15:30(60分)キッズ体 育スクール(幼児)「ス クール」	15:30	15:30						15:30(40分)フィールビ ラティス・余	15:30	
16:00						16:00									16:00							15:45(40分)シェイパ ン・松下	16:00
16:30	16:30(60分)キッズダン ススクール「スクール」		16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」			16:30	16:30(60分)キッズダン ススクール「スクール」			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」	16:30	16:30						16:45(40分)ZUMBA(R)・竹内	16:30	
17:00						17:00									17:00							16:50(10分)ジムスモ・かんた んストレッチ	17:00
17:30	17:30(60分)キッズダン ススクール「スクール」		17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)「ス クール」	17:30(60分)選手コー ス陸上トレーニング 「スクール」		17:30																	