

6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)は休館日です。

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(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [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

曜日	月			火			曜日	水			曜日	木			曜日	金			曜日	土			曜日	日			曜日
	BFスタジアム	HOTスタジアム	マルテジウム	BFスタジアム	HOTスタジアム	マルテジウム		BFスタジアム	HOTスタジアム	マルテジウム		BFスタジアム	HOTスタジアム	マルテジウム		BFスタジアム	HOTスタジアム	マルテジウム		BFスタジアム	HOTスタジアム	マルテジウム		BFスタジアム	HOTスタジアム	マルテジウム	
08:00							08:00																				
08:30							08:30																				
10:00	10:00(40分)ステップボール・山田[予約]	10:00(30分)青森県選抜大会		10:00(40分)シンプルエアロ・山田[予約]	10:00(40分)ヨガ・宮本[予約]		10:00	10:00(40分)シンプルエアロ・塚原[予約]	10:00(30分)ボールエクササイズ・山田[予約]																		
10:30							10:30																				
11:00	11:00(40分)IC B-Line・エディンバラ・CSLive[予約]	11:00(40分)HOTヨガ・長瀬[予約]		11:00(40分)シェイプアップ40・山崎[予約]	11:00(40分)ダンス・横田		11:00	11:00(40分)バランスボール・長瀬[予約]	11:00(40分)HOTヨガ・木村[予約]																		
11:30							11:30																				
12:00	12:00(40分)シンプルエアロ・横田[予約]	12:00(40分)IC B-Line・エディンバラ・CSLive[予約]		12:00(40分)ZUMBA(R)・横田[予約]	12:00(40分)IC B-Line・エアロ・山崎[予約]		12:00	12:00(40分)ZUMBA(R)・山崎[予約]	12:00(40分)IC B-Line・エアロ・山崎[予約]																		
12:30							12:30																				
13:00	13:00(40分)ピラティス・村瀬[予約]	13:00(30分)IC B-Line・エアロ・山崎[予約]		13:00(40分)ピラティス・村瀬[予約]	13:00(40分)IC B-Line・エアロ・山崎[予約]		13:00	13:00(40分)シンプルエアロ・山崎[予約]	13:00(40分)HOTヨガ・長瀬[予約]																		
13:30							13:30																				
14:00	14:00(40分)フィットネス・松山[予約]	14:00(40分)ピラティス・村瀬[予約]		14:00(40分)ピラティス・村瀬[予約]	14:00(40分)ピラティス・村瀬[予約]		14:00	14:00(40分)ファンクショナルコンディショニング・山田[予約]	14:00(40分)IC B-Line・エアロ・山崎[予約]																		
14:30							14:30																				
15:00	15:00(40分)ヨガ・高山[予約]	15:00(40分)ピラティス・村瀬[予約]		15:00(40分)ピラティス・村瀬[予約]	15:00(40分)ピラティス・村瀬[予約]		15:00																				
15:30							15:30																				
16:00							16:00																				
16:30							16:30																				
17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)		17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)		17:00	17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)	17:00(60分)キッズ体育スクール(スクール)																		
17:30							17:30																				
18:00							18																				