

| | 2 階スタジオA | 3 階スタジオB | |
|-------|--|--|-------|
| | 【営業開始 9 : 00】 | | |
| 9:00 | | | 9:00 |
| 9:30 | ■定員15名 | ■定員制58名 | 9:30 |
| 10:00 | 9:30-10:15 【映像】 Group Groove45 | 9:40-10:10 ZUMBA(30分クラス) 工藤哲也 | 10:00 |
| 10:30 | 有料■定員制12名 | ■定員制58名 | 10:30 |
| 11:00 | 10:35-11:35 REBONS SCHOOL リボーンズスクール 木地谷大河 | 10:25-10:55 エンジョイエアロ 工藤哲也 | 11:00 |
| 11:30 | | ■定員制58名 | 11:30 |
| 12:00 | ■映像32名 | 11:10-11:40 シェイプヨーガ 金子知弘 | 12:00 |
| 12:30 | 12:00-12:30 【映像】 Group Centergy30 | ■定員制58名 | 12:30 |
| 13:00 | ■定員制43名 | 11:55-12:25 トラディショナルヨーガ 金子知弘 | 13:00 |
| 13:30 | 12:50-13:20 フラダンス 西山佳代 | ■定員制58名 | 13:30 |
| 14:00 | ■映像32名 | 13:25-13:55 ボディー・フロー 木澤豊 | 14:00 |
| 14:30 | 13:35-14:35 【映像】 Group Fight60 | 有料イベント【別紙参照】 | 14:30 |
| 15:00 | ■映像20名 | 14:10-15:10 ラテンEXコンサルサ®60 TOMOKO | 15:00 |
| 15:30 | 14:50-15:35 【映像】 Group Blast45 | 有料イベント【別紙参照】 | 15:30 |
| 16:00 | 有料■定員制12名 | 15:20-16:05 ZUMBA45 TOMOKO | 16:00 |
| 16:30 | 15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ | | 16:30 |
| 17:00 | | 16:30-17:30 キッズチアダンス | 17:00 |
| 17:30 | ■映像15名 | | 17:30 |
| 18:00 | 17:45-18:45 【映像】 Group Power60 | 17:30-18:30 ジュニアチアダンス | 18:00 |
| 18:30 | | | 18:30 |
| 19:00 | | | 19:00 |
| 19:30 | | | 19:30 |
| 20:00 | 通常会員様はマシンジム・プール利用時間は 19 : 50 、施設閉館時間 20 : 00 ウィークデイの方は利用時間外のため、ご予約はご遠慮ください。 ※映像レッスンはWEB予約制ではなく、先着順となります。 参加希望の方は開始時間の10分前にスタジオA前に整列をお願いします。 | | 20:00 |