

	月曜日					火曜日					水曜日																	
	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコ ート	Re・Self【有料】	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua													
	営業開始 8：30					営業開始 8：30					営業開始 8：30																	
9:00		【シニアスクール】				定員制35名	【シニアスクール】				定員制40名	定員制42名				9:00												
9:30	定員制40名	REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 9:15-10:15 伊藤 実知子 【有料スクール】				スマイルアクアダンス 9:15-9:45	ボディデザイン ピラティス 9:00-9:30 葉月 ちひろ				REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 9:00-10:00 谷内 成美 【有料スクール】	水中運動サークル 9:20-10:00				やすらぎヨーガ 9:05-9:35 AUM(アウム)	(映像) Group Blast 9:05-9:35	水-1 定員16名			9:30							
10:00	トラディショナルヨーガ 9:30-10:15 AUM(アウム)						定員制35名									定員制40名						10:00						
10:30	定員制40名	定員制42名					エンジョイステップ 9:50-10:30 SONOKO				定員制42名	Aqua ZUMBA 10:00-10:30 工藤 哲也				バレトンソールシンセシス 9:50-10:35 村田 美和	【シニアスクール】		ホットヨーガ ベーシック 10:00-10:45 AUM(アウム)	T-Crush 10:00-10:30	10:30							
11:00	パワーヨーガ 10:30-11:15 AUM(アウム)	リトモス 10:30-11:15 岩田 香織				幼稚園レッスン 10:00-12:00	定員制40名				ボディメイクエアロ 10:15-11:00 坂口 典子	ベビースクール 10:30-11:30				定員制40名	REBORNS FIT ～リボーンズフィット～ 10:00-11:00 谷内 成美 【有料スクール】	Aqua ZUMBA 10:35-11:05 工藤 哲也			11:00							
11:30	【ヨーガスクール】	定員制42名				月-1 定員16名						【無料サークル】				火-1 定員16名	ヴォーカリズム 10:50-11:35 小須 亨	定員制42名	水-2 定員16名			11:30						
12:00	11:25-12:15 AUM(アウム) 【有料スクール】	定員制42名 フラダンス 11:30-12:00 大室 英子 【フラダンススクール】															スイムトレーニング 12:00-12:30	ZUMBA 11:50-12:35 比気 桂子				歌ってmove 11:15-11:45 荒井 幸紀	火-2 定員16名	エンジンジョイエアロ 11:50-12:20 工藤 哲也	定員制42名	ホットスタイル ピラティス 11:45-12:15 RAN	マスターズクラス (有料登録制) 12:00-13:00	12:00
12:30	定員制26名 TOBIPPA 12:30-13:00 中村 えみり	12:15-13:00 大室 英子 【有料スクール】															クロール・背泳ぎ【入門】 12:35-12:55	定員制35名				【バレエスクール】	ホットヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE	平泳ぎ・バタフライ【入門】 12:35-12:55	ZUMBA 12:35-13:20 工藤 哲也	定員制35名	スィムスクール (有料スクール) 13:00-14:00 初級・中級・上級	12:30
13:00		定員制42名															スィムスクール (有料スクール) 13:00-14:00 初級・中級・上級	ボディデザインピラティス 12:50-13:35 大山 幸子				12:45-13:45 KAKO 【有料スクール】			ビューティフローピラティス 13:00-13:45 R A N			13:00
13:30	定員制40名	(映像) Group Groove 13:15-13:45															REBORNS SWIM ～リボーンズスイム～ (有料スクール) 14:00-15:00	トラディショナルヨーガ 13:50-14:35 MAKIE				アフタースクール 14：00-19：00	【有料スクール】 ミライクアスリート 16：10～17：30		バーニングエアロ 13:35-14:20 高木 愛澄	定員制40名	定員制16名	フィンスイム【定員20名】 14:10-14:30
14:00		アフタースクール 14：00-19：00	【女性専用】定員制16名	Group Fight 14:50-15:35 1.3週目 高橋 勇斗 2.4週目 田中 龍時 ※隔週で担当者が変わります				ダンス@ 14:35-15:05 高木 愛澄	【Dansingスクール】	フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須			キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名			14:00											
14:30	定員制35名		【ピラティス】 infinity～flow～ 14:15-15:00 中西 美早	キッズ	ジュニア1 16:30-17:30			キッズ チアダンス ジュニア 16:30-17:30 齋藤 美羽	15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】	アフタースクール 14：00-19：00			キッズ 15:30-16:30	水-4 定員16名			14:30											
15:00	Group Blast 14:30-15:15 田中 龍時		フィットネス会員のみ参加可能 室温は常温となります	ジュニア1 16:30-17:30	キッズ 極真カラテ ジュニア 16:30-17:20 増田道場			キッズ チアダンス 【Hopスター】 16:30-17:30 齋藤 美羽		キッズ 15:30-16:30			水-5 定員16名	ジュニア1 16:30-17:30	15:00													
15:30			【有料スクール】 スカッシュスクール 初心者 15:30-16:25 増田 健一	ジュニア2 17:30-18:30	キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場			キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽		ジュニア2 17:30-18:30			キッズ チアダンス 【Hopスター】 16:30-17:30 齋藤 美羽	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名			15:30										
16:00				ジュニア2 17:30-18:30	キッズ 極真カラテ ジュニア 17:30-18:20 増田道場			キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名				16:00														
16:30				ジュニア3 18:30-19:30	キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場	キッズ チアダンス 【Hopスター】 16:30-17:30 齋藤 美羽	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名		16:30																		
17:00	【有料スクール】 キッズダンススクール 17:00-17:30 DAISUKE		【有料スクール】 ジュニア1 16:30-17:15 増田 健一	月-2 定員16名					ジュニア1 16:30-17:30	キッズ チアダンス 【Hopスター】 16:30-17:30 齋藤 美羽	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名		17:00														
17:30	【有料スクール】 キッズダンススクール 17:30-18:30 DAISUKE		【有料スクール】 ジュニア2 17:30-18:15 増田 健一						ジュニア2 17:30-18:30	キッズ 極真カラテ ジュニア 17:30-18:20 増田道場	キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名		17:30													
18:00	【有料スクール】 キッズダンススクール 18:30-19:30 DAISUKE								ジュニア3 18:30-19:30	キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場	キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名		18:00													
18:30	【有料スクール】 キッズダンススクール 18:30-19:30 DAISUKE								ジュニア3 18:30-19:30	キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場	キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名		18:30													
19:00	【有料スクール】 キッズダンススクール 18:30-19:30 DAISUKE	【有料スクール】 スカッシュスクール 初中級者 19:00-19:55 増田 健一	ジュニア3 18:30-19:30						キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場	キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名		19:00														
19:30	【有料スクール】 キッズダンススクール 18:30-19:30 DAISUKE	【有料スクール】 スカッシュスクール 初中級者 19:00-19:55 増田 健一	ジュニア3 18:30-19:30						キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場	キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名		19:30														
20:00	定員制40名	定員制42名	ジュニア3 18:30-19:30						キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場	キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名		20:00														
20:30	Group Fight 20:00-20:45 木坂 碧	フリースタイルSTAGE 20:00-20:45 DAISUKE	ジュニア3 18:30-19:30						キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場	キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名		20:30														
21:00	定員制28名	【ハウスダンススクール】	ジュニア3 18:30-19:30						キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場	キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名		21:00														
21:30	VOLTBOXmaximum 【share】 21:00-21:45 木坂 碧	21:00-22:00 DAISUKE 【有料スクール】	ジュニア3 18:30-19:30						キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場	キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名		21:30														
22:00			ジュニア3 18:30-19:30	キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場	キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名		22:00																			
22:30			ジュニア3 18:30-19:30	キッズ 極真カラテ アドバンス 18:30-19:20 増田道場	キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽	キッズ 15:30-16:30	水-3 定員16名		22:30																			
23:00	マシジム・プール利用時間は 22：50 まで 施設閉館時間 23：00 (24時間会員 & ナイトモーニング会員は夜間利用可能)															23:00												

	木曜日					土曜日					日曜日													
	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】		Aqua								
9:00	営業開始 8 : 30					【有料スクール】 ミライク ジュニア A (子供) 8:30-9:30	【有料スクール】 ミライク ジュニア B (子供) 8:45-9:45	営業開始 9 : 30			ジュニア2 9 : 00-10:00	【有料スクール】 ミライク ベビー-(子供) 8:30-9:15 キッズ(子供) 9:30-10:30	【有料スクール】 ミライク キッズ(子供) 8:15-9:15 ジュニア(子供) 9:30-10:30	営業時間 10 : 00			ジュニア3 9:00-10:00	9:00						
	予約不要 ラジオ体操 9:00-9:10 定員制35名	定員制42名	健美操 9:40-10:25 中谷 一江	木-1 定員16名	ベビースクール 10:30-11:30														【有料スクール】 ミライク キッズ (子供) 9:50-10:50	ジュニア2 10:00-11:00	定員制40名	【有料スクール】 ミライク キッズ(子供) 10:30-11:30	ジュニア2 10:00-11:00	10:30
	9:30-10:15 Group Power 田中 龍時																							
9:30	定員制40名	定員制42名	定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	12:00							
10:00	定員制40名	定員制42名	定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	12:30							
10:30	リトモス 10:30-11:15 いづみ	定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	13:00							
11:00	定員制40名	定員制42名	定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	13:30							
11:30	トラディショナルヨーガ 11:30-12:15 ayumi	定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	14:00							
12:00	定員制40名	定員制42名	定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	14:30							
12:30	太極拳 12:30-13:15 鈴木 明人	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	15:00							
13:00	定員制40名	定員制42名	定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	15:30							
13:30	DsD 13:30-14:00 高木 愛澄	定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	16:00							
14:00	定員制40名	定員制42名	定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	16:30							
14:30	バーニングエアロ 14:10-14:55 高木 愛澄	定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	17:00							
15:00		定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	17:30							
15:30		定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	18:00							
16:00		定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	18:30							
16:30		定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	19:00							
17:00	【有料スクール】 KidsGirlsHipHopダンス 16:50-17:50 misaki	定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	19:30							
17:30		定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	20:00							
18:00		定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	20:30							
18:30	【有料スクール】 K-POPダンス 18:00-19:00 misaki	定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	21:00							
19:00		定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	21:30							
19:30		定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	22:00							
20:00	定員制28名 VOLTBOX【share】 20:00-20:30 間木平 華菜	定員制42名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	22:30							
20:30		定員制42名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	23:00							
21:00	定員制35名	定員制42名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	23:30							
21:30	Group Blast 21:00-21:45 高橋 勇斗	定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	23:00							
22:00		定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	23:30							
22:30		定員制40名	定員制22名	定員制40名	定員制40名	定員制40名	定員制42名	定員制35名	定員制40名	定員制40名	定員制26名	定員制42名	定員制35名	定員制42名	定員制42名	定員制42名	23:00							
23:00	マシジム・プール利用時間は 22 : 50 まで 施設閉館時間 23 : 00					マシジム・プール利用時間は 22 : 20 まで 施設閉館時間 22 : 30 (24時間会員 & ナイトモーニング会員は夜間利用可能)					マシジム・プール利用時間は 19 : 50まで 施設閉館時間 20 : 00 (24時間会員 & ナイトモーニング会員は夜間利用可能)					マシジム・プール利用時間は 19 : 50まで 施設閉館時間 20 : 00 (24時間会員 & ナイトモーニング会員は夜間利用可能)								

