

※1/15更新 2026年2月11日（水・祝）祝日営業日

	スタジオA	スタジオB	プール
9:00		営業開始 9:00 (24時間&ナイトモーニング会員は除く)	
9:30			
10:00	【WEB予約：定員73名】 エンジョイエアロ40 9:45～10:25 増田 深雪	【映像レッスン：定員30名】 【映像】 Group Centergy30 9:45～10:15	すっきり肩・腰・膝 9:55～10:15
10:30	【WEB予約：定員73名】	【WEB予約：定員45名】	インストラクター オリジナルアカ 10:25～10:55 吉田 賢一
11:00	バーニングエアロ45 10:40～11:25 増田 深雪	ZUMBA45 10:45～11:30 ASA	インストラクター オリジナルアカ 11:05～11:35 吉田 賢一
11:30	【WEB予約：定員68名】	【WEB予約：定員45名】	
12:00	ボディデザイン ピラティス45 11:45～12:30 増田 深雪	BAILA BAILA45 11:45～12:30 力石 美香	■登録制 マスターズ サークル 12:00～13:00
12:30	【WEB予約：定員43名】	【有料スクール】	■スクール制 スイムスクール 13:00～14:00
13:00	Group Power30 12:50～13:20 畔柳 大	シニア向け 健康スクール 12:45～13:45 キャスト	パーソナルレッスン 【有料】 14:05～14:35
13:30	【WEB予約：定員68名】 かんたんストレッチ30 13:40～14:10 畔柳 大		
14:00			
14:30	【WEB予約：定員33名】 バレエ～バレーレッスン～30 14:30～15:00 泉 恵理	【無料登録制】 サークル(健康・ウォーキング) 14:25～14:55 キャスト	
15:00			
15:30	【WEB予約：定員45名】 バレエ30 15:20～15:50 泉 恵理	歌ってMOVE30 15:20～15:50 中道 嶋太	15:00～19:00 キッズスクール休講中 ※1/14(水)現在
16:00			
16:30	キッズバレエ1 16:10～17:10	キッズ空手 初級クラス 16:10～17:10	
17:00			
17:30	キッズバレエ2 17:10～18:10	キッズ空手 中上級クラス 17:10～18:10	
18:00			
18:30	キッズバレエ3 18:10～19:10		
19:00			
19:30			
20:00	館内退出時間 20:00 (24時間会員&ナイトモーニング会員は、マシンジムの夜間利用可能)		