

月曜 休館

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00													
11:00	10:30~11:00 (30) LMパンプ	10:30~11:00 (30) 流水	10:30~11:30 (60) 優しいヨガ	10:00~12:30 小学校貸し切り	10:30~11:30 (60) マッスルシェイプ	10:30~11:00 (30) 流水	10:30~11:15 (45) LMパンプ	10:30~11:00 (30) ウォーキング	ピラティス (カルチャースクール)				
	バーチャル	鈴木友				鈴木友		増田					
	11:15~11:45 (30) LMバランス	11:15~11:45 (30) ヒギナー	染野			11:15~11:45 (30) クロール		農野		11:30~12:00 (30) 背泳ぎ			
	バーチャル	太田	11:45~12:15 (30) LMコンバット			鈴木(由)	太田			佐怒賀			
12:00	12:00~12:30 (30) LMコンバット	12:00~12:30 (30) バタフライ	バーチャル			11:45~12:15 (30) LMコア	12:00~12:30 (30) 平泳ぎ	11:45~12:45 (60) エアロ&ステップ			12:00~12:30 (30) LMコンバット		
	バーチャル	鈴木友	12:30~13:00 (30) LMコア			バーチャル	鈴木友	沼尻			バーチャル		
13:00	12:45~13:15 (30) LMコア		バーチャル			バーチャル		13:00~13:30 (30) LMコンバット			12:45~13:15 (30) LMパンプ		
	バーチャル		13:15~13:45 (30) LMバランス			13:15~13:45 (30) LMグリット(Ca)		バーチャル			バーチャル	13:15~13:45 (30) 流水	
14:00	13:30~14:00 (30) LMグリット(At)		バーチャル			バーチャル		13:45~14:15 (30) LMバランス					
	バーチャル		14:00~14:30 (30) LMパンプ			14:00~14:45 (45) LMバランス		バーチャル					
	14:15~14:45 (30) LMバランス		バーチャル		バーチャル		14:30~15:00 (30) LMコア						
15:00	バーチャル				バーチャル		バーチャル						
					15:00~15:45 (45) LMコンバット		15:15~15:45 (30) LMグリット(St)						
16:00					バーチャル		バーチャル						
					16:00~16:45 (45) LMパンプ		16:00~16:30 (30) LMコンバット						
17:00					バーチャル		バーチャル						
							16:45~17:15 (30) LMバランス						
							バーチャル						
18:00							17:30~18:00 (30) LMパンプ						
							バーチャル						
							18:15~18:45 (30) LMコンバット						
19:00							バーチャル						
							19:00~19:30 (30) LMグリット(At)						
							バーチャル						
20:00							19:45~20:15 (30) LMコア						
							バーチャル						
							20:00~20:45 (45) LMコンバット						
							バーチャル						
21:00							20:30~21:15 (45) LMコンバット						
							バーチャル						
							21:30~22:00 (30) LMパンプ						
22:00							バーチャル						

都合による急な変更となる場合がございます。予めご了承ください。