

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 バーチャル	10:30~11:00 (30) 流水 太田	10:30~11:30 (60) 優しいヨガ バーチャル	10:30~11:00 (30) ビギナー 白石	10:30~11:30 (60) マッスルシェイプ 鈴木(由)	10:30~11:00 (30) 流水 鈴木友	10:30~11:15 (45) LMパンプ 農野	10:30~11:00 (30) ウォーキング 増田	ピラティス (カルチャースクール)			
	11:15~11:45 (30) LMバランス バーチャル	11:15~11:45 (30) バタフライ 鈴木友	11:45~12:15 (30) LMコンバット バーチャル	11:15~11:45 (30) クロール 鈴木友	11:45~12:15 (30) LMコア バーチャル	11:30~12:00 (30) 平泳ぎ 鈴木友	11:30~12:00 (30) 背泳ぎ 佐怒賀	11:30~12:00 (30) 背泳ぎ 佐怒賀				
12:00	12:00~12:30 (30) LMコンバット バーチャル		12:30~13:00 (30) LMコア バーチャル		12:30~13:00 (30) LMパンプ バーチャル		12:00	11:45~12:45 (60) エアロ&ステップ 沼尻	12:00~12:30 (30) LMコンバット バーチャル			12:00
13:00	12:45~13:15 (30) LMコア バーチャル		13:15~13:45 (30) LMバランス バーチャル		13:15~13:45 (30) LMグリット(Ca) バーチャル		13:00	13:00~13:30 (30) LMコンバット バーチャル	12:45~13:15 (30) LMパンプ バーチャル			13:00
14:00	13:30~14:00 (30) LMグリット(At) バーチャル		14:00~14:30 (30) LMパンプ バーチャル		14:00~14:45 (45) LMバランス バーチャル		14:00	13:45~14:15 (30) LMバランス バーチャル				14:00
15:00	14:15~14:45 (30) LMバランス バーチャル				15:00~15:45 (45) LMコンバット バーチャル		15:00	14:30~15:00 (30) LMコア バーチャル				15:00
16:00	ヒップホップ スクール	スイミング スクール	カワイ体操 スクール	スイミング スクール	アクション スクール	スイミング スクール	16:00	15:15~15:45 (30) LMグリット(St) バーチャル	バレエダンス スクール	スイミング スクール	水泳教室 壺司	16:00
17:00							16:00~16:45 (45) LMパンプ バーチャル	16:00~16:30 (30) LMコンバット バーチャル				16:45~17:15 (30) LMバランス バーチャル
18:00							17:00	17:30~18:00 (30) LMパンプ バーチャル				17:00
19:00							18:00	18:15~18:45 (30) LMコンバット バーチャル				18:00
20:00	19:30~20:30 (60) LMパンプ 木瀬	20:15~20:45 (30) クロール 猪野木	19:15~19:45 (30) LMコンバット バーチャル		19:15~19:45 (30) LMパンプ バーチャル		19:00	19:00~19:30 (30) LMグリット(At) バーチャル	17:45~18:15 (30) LMコア バーチャル			19:00
21:00	21:00~22:00 (60) LMコンバット 農野		20:00~21:00 (60) エアリアルヨガ 関	20:15~20:45 (30) 背泳ぎ 猪野木	20:00~20:45 (45) LMコンバット 農野	20:15~20:45 (30) 平泳ぎ 由久	20:00	19:45~20:15 (30) LMコア バーチャル	18:30~19:00 (30) LMグリット 小林			20:00
22:00			21:15~21:45 (30) LMグリット(St) バーチャル		21:00~22:00 (60) LMバランス バーチャル		21:00	20:30~21:15 (45) LMコンバット バーチャル	19:15~19:45 (30) LMコンバット バーチャル			21:00
							22:00	21:30~22:00 (30) LMパンプ バーチャル	20:00~20:45 (45) LMパンプ バーチャル			22:00

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。