

| | 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ハンパ | 10:30~11:00 (30) 流水 | 10:30~11:30 (60) 優しいヨガ | 10:30~11:00 (30) ピキナー | 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ハンパ | 10:30~11:00 (30) ウオーキング | ピラティス (カルチャースクール) | | | |
| | バーチャル | 鈴木 | | 白石 | | 佐怒賀 | | 増田 | | | | |
| | 11:15~11:45 (30) LMバランス | 11:15~11:45 (30) バタフライ | | 11:15~11:45 (30) クロール | | 11:15~11:45 (30) 平泳ぎ | | 11:15~11:45 (30) 再泳ぎ | | | | |
| | バーチャル | 鈴木 | | 鈴木 | | 鈴木 | | 佐怒賀 | | | | |
| 12:00 | 12:00~12:30 (30) LMコンバット | | 11:45~12:15 (30) LMハンパ | | 11:45~12:15 (30) LMコア | | 11:45~12:45 (60) エアロ&ストレッチ | | 12:00~12:30 (30) LMコンバット | | | |
| | バーチャル | | | | バーチャル | | | | バーチャル | | | |
| | 12:45~13:15 (30) LMコア | | 12:30~13:00 (30) LMコンバット | | 12:30~13:00 (30) LMハンパ | | | | 12:45~13:15 (30) LMハンパ | | | |
| | バーチャル | | バーチャル | | バーチャル | | | | バーチャル | 13:15~13:45 (30) 流水 | | |
| | 13:30~14:00 (30) LMバランス | | 13:15~13:45 (30) LMコア | | 13:15~13:45 (30) LMグリット(St) | | 13:00~13:30 (30) LMコンバット | | | | | |
| | バーチャル | | バーチャル | | バーチャル | | バーチャル | | | | | |
| 14:00 | 14:15~14:45 (30) LMグリット(At) | | 14:00~14:30 (30) LMバランス | | 14:00~14:45 (45) LMバランス | | 14:30~14:15 (30) LMバランス | | | | | |
| | バーチャル | | バーチャル | | バーチャル | | バーチャル | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | 14:30~15:00 (30) LMコア | | | | | |
| | | | | | | | バーチャル | | | | | |
| | | | | | | | 15:15~15:45 (30) LMハンパ | | | | | |
| | | | | | | | バーチャル | | | | | |
| | | | | | | | 16:00~16:30 (30) LMグリット(At) | | | | | |
| | | | | | | | バーチャル | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | 16:45~17:15 (30) LMコンバット | | | | | |
| | | | | | | | バーチャル | | | | | |
| | | | | | | | 17:30~18:00 (30) LMコア | | | | | |
| | | | | | | | バーチャル | | | | | |
| | | | | | | | 18:15~18:45 (30) LMバランス | | | | | |
| | | | | | | | バーチャル | | | | | |
| | | | | | | | 19:00~19:30 (30) LMハンパ | | | | | |
| | | | | | | | バーチャル | | | | | |
| | | | | | | | 19:45~20:15 (30) LMグリット(St) | | | | | |
| | | | | | | | バーチャル | | | | | |
| | | | | | | | 20:30~21:15 (45) LMコンバット | | | | | |
| | | | | | | | バーチャル | | | | | |
| | | | | | | | 21:30~22:00 (30) LMコア | | | | | |
| | | | | | | | バーチャル | | | | | |
| 20:00 | 19:30~20:30 (60) LMハンパ | | 19:30~20:30 (60) エアリアルヨガ | | 20:00~20:45 (45) LMコンバット | 20:15~20:45 (30) 平泳ぎ | | | | | | |
| | 木瀬 | 20:15~20:45 (30) クロール | | 関 | | | | | | | | |
| | | 猪野木 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 (60) LMコンバット | | 20:45~21:15 (30) LMコンバット | | 21:00~22:00 (60) LMバランス | | | | | | | |
| | バーチャル | | バーチャル | | バーチャル | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | バーチャル | | 21:30~22:00 (30) LMグリット(At) | | バーチャル | | | | | | | |
| | | | バーチャル | | | | | | | | | |

月曜 休館

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。
レッスン開始後の入退場は禁止とします。
 ※怪我、体調不良は除く。