

	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日		日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00																
30		★ホカホカ		★												
11:00	★★★★	NEW! 11:15~11:45 ACTIVE TENCHO	★	★			★									
30	11:00~11:45	11:15~11:45	11:00~11:30	11:00~11:30			11:00~11:45	11:15~11:45								
12:00	★★		★	★★			★★	★★★								
30	12:00~12:45		11:40~12:10	11:15~12:00			12:00~12:30	12:00~12:30								
13:00	★★	★		★★★	★		★★	★★								
30	13:00~13:30	13:00~13:45	13:00~13:30	12:15~13:00	12:15~13:00		12:45~13:30	12:45~13:30								
14:00	★★		★	★★	★★		★★	★★								
30	13:45~14:30		14:00~14:30	13:15~14:00	13:15~14:00		13:45~14:30	13:45~14:30								
15:00	★★★			★★★	★★★		★★★	★★★								
30	14:45~15:30			14:15~15:00	14:15~14:45		14:45~15:30	14:45~15:30								
16:00																
30		16:30~17:30														
17:00		キッズダンス														
30		(有料クラス)														
18:00																
30																
19:00	★★		★	★★★	★★		★★★	★★								
30	19:00~19:45		19:30~20:00	19:00~19:45	19:15~20:00		19:00~19:45	19:15~19:45								
20:00	★★	★ホカホカ	★	★★★★★	★		★★	★ホカホカ								
30	20:00~20:45	20:00~20:45	20:10~20:40	20:00~20:45	20:15~20:45		20:00~20:45	20:00~20:45								
21:00	★★★★			★★★			★★★	★								
30	21:00~21:45			21:00~21:45			21:00~21:45	21:00~21:30								
22:00			22:00													
30			プールのトレーニング													
23:00																
	23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館			23:00閉館						

★Aスタジオ定員★
 道具を使用する…40名(黒)
 道具の使用なし…48名(赤)
 ★Bスタジオ定員★
 …20名(黒)
 ※ACTIVEのみ定員15名

★は運動強度・難易度の目安です

※スタジオレッスンにつきましては全てWEB予約優先となります。
 ※予約をしていないクラスへの参加は、WEB予約で定員に達していない場合
 レッスン開始30分前より1階ラウンジにて札を配布させていただきます。
 ※定員を超過した場合は、レッスン開始10分前にスタジオ入口にて抽選とさせていただきます。
 但し、10時台スタートのレッスンにつきましては先着順とさせていただきます。