11:35～11:50
VOLT体験会

12:50～13:05
VOLT体験会

14:00～14:15
VOLT体験会

14:40～14:55
VOLT体験会

19:55～20:10
VOLT体験会

11：00～11：45
SHAPE UP
★ボディメイク★
MAI

15：00～15：45
AROMA
★アロマ★
田村

15：30～16：10
アクアコラボ40
石黒/八木/増田

19：00～19：45
HEALTHY
★むくみ解消★
乗岡

9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00

10：20～11：00
ベーシックピラティス40
三田

11：30～12：10
バランスコーディネーション
川本

12：45～13：25
ヨガ40
田村

14：00～14：45
Group Groove45
～オレたちのNO.1～
MOCHI/JUN

15：10～15：50
オリジナルエアロ40
平崎

16：10～16：40
ほぐして伸ばす
平崎

18：10～18：50
チャレンジステップ40
平崎

19：10～19：50
エンジョイエアロ40
平崎

20：10～20：50
ZUMBA40
本田

10：20～11：00
かんたんステップ40
友兼

11:30～12:20
かんたんヒップホップ50
KENTAROU

12：50～13：35
Group Power45
～オレたちのNO.1～
GURO/YUKA

14：00～14：40
バレエ40
nao

15：00～15：40
からだリフレ40
三田

19:00～19:45
BODYBALANCE45
YOSHI

20：10～20：50
かんたんステップ40
沖

11：10～11：40
シェイプアクア30
福本

13：20～13：50
エンジョイアクア30
田中（久）

14：00～14：30
初・中級背泳ぎ

14：40～15：10
初・中級バタフライ

15：30～16：00
アクアコラボ30
島本/本吉

20：00～21：00
マスターズ

11：00～11：45
ADJUSTMENT
★骨盤調整★
MAYU

13：00～13：45
HEALTHY
★むくみ解消★
naho

17：00～17：45
AROMA
★アロマ★
田村

19：45～20：30
BEGINNER
★はじめて★
福本

9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00

9：30～9：45
ストレッチポール

10：20～11：00
エンジョイエアロ40
沖

11：20～12：20
Blastテクニック15
&
Group Blast45

12：40～13：20
オリジナルエアロ40
住谷

13：40～14：30
チャレンジステップ50
塩谷

15：00～15：30
UBOUND30
KYON

15：50～16：35
Group Fight45
～オレたちのNO.1～
YOSHI/NAO

18：00～18：45
RITMOS45
友兼

10：20～10：40
ストレッチ20

11：40～12：20
ポルドブラ
住谷

12：40～13：10
BODYCOMBAT30
GURO/KUMI

13：50～14：30
アロマヨガ40
田村

11：30～12：00
シェイプアクア30
田中（久）

14：30～15：00
水中ウォーク

15：30～16：00
アクアコラボ30
増田/福本

【 プログラムスケジュールの見方 】

12：45～13：25
ヨガ40

→ 開始時間～終了時間

→ プログラム名