

月曜日 (MON)

| | A スタジオ | B スタジオ | エクササイズプール | SAMATWA |
|-------------|---|---|-------------------------------------|--|
| 9:00 | | | | |
| 10:00 | | | | |
| 10:30~11:00 | はじめてエアロ30 八木 | 10:20~11:00 朝ヨガ40 福本 | | 10:30~11:15 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ 金井 |
| 11:00 | 11:20~12:05 BODYBALANCE45 | 11:20~12:05 RITMOS45 友兼 | 11:10~11:40 エンジョイアアクア30 田中(久) | |
| 12:00 | 12:20~13:00 エンジョイエアロ40 田中(理) | 12:20~13:10 かんたんヒップホップ50 LISA | | 12:00~12:45 RELAXATION ★癒し★ MAI |
| 13:00 | 13:20~14:00 バレトン40 乗岡 | | 13:00~13:30 泳ぎこみ | |
| 14:00 | 14:15~14:45 VOLTDRUM30 MAIKO | | 13:35~13:55 飛び込み | |
| 15:00 | 15:05~15:55 オリジナルエアロ50 村方 | 15:15~15:45 からだ整える30 (ストレッチボール) | 15:30~16:00 エンジョイアアクア30 | 15:00~15:45 HEALTHY ★むくみ解消★ 乗岡 |
| 16:00 | 16:15~16:45 はじめてエアロ30 田中(理) | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | 18:50~19:50 Group Centergy60 KYON | 19:00~19:40 かんたんステップ40 平崎 | 19:00~19:30 シェイプアアクア30 沖 | 19:00~19:45 POINT ★お腹引き締め★ 住谷 |
| 20:00 | 20:10~20:55 Group Groove45 MOCHI | 20:10~20:40 ほくして伸ばす 平崎 | | 20:30~21:15 PROPS ★ウェープリング★ 松尾 |
| 21:00 | 21:15~22:00 Group Fight45 | 21:15~22:05 かんたんヒップホップ50 KENTAROU | | |
| 22:00 | | | | |

火曜日 (TUE)

| | A スタジオ | B スタジオ | エクササイズプール | SAMATWA |
|-------|---|----------------------------------|-----------------------------------|---|
| 9:00 | | | | 9:30~10:15 POINT ★お腹引き締め★ 福本 |
| 10:00 | 10:20~11:10 オリジナルエアロ50 塩谷 | 10:20~10:50 朝ヨガ30 田村 | | |
| 11:00 | 11:25~12:10 Group Groove45 RIKO | 11:25~12:05 かんたんステップ40 乗岡 | 11:00~11:30 シェイプアアクア30 福本 | 10:45~11:30 BASIC ★基本★ 松尾 |
| 12:00 | 12:25~13:15 チャレンジステップ50 塩谷 | 12:25~13:15 RINOダンス50 RINO | 11:40~12:10 膝・腰コンディショニング 福本 | |
| 13:00 | 13:30~14:30 太極拳 伊藤 | 13:45~14:15 Group Fight30 | 13:20~13:50 中級背泳ぎ 田村 | |
| 14:00 | 14:45~15:30 Group Centergy45 KYON | 14:40~15:20 オリジナルエアロ40 瀬尾 | 14:00~14:20 初級クロール 西中 | 14:00~14:45 PROPS ★ヨガブロック★ 乗岡 |
| 15:00 | 15:50~16:50 Group Active60 | 16:00~16:45 キッズダンス (幼児) | 14:25~14:45 初級平泳ぎ 西中 | |
| 16:00 | | 17:00~18:00 キッズダンス (小学生) | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | 19:00~19:50 オリジナルエアロ50 瀬尾 | 19:30~20:00 フィットネスフラ30 本田 | | 19:00~19:45 HEALTHY ★むくみ解消★ yuko |
| 20:00 | 20:10~20:55 Group Blast45 | 20:20~20:50 ディスコワールド30 本田 | 20:00~20:50 マスターズ | 20:15~21:00 BEAUTY FLOW ★代謝アップ★ yuko |
| 21:00 | 21:15~22:00 Group Power45 | 21:15~21:45 美腰骨盤調整30 本田 | 21:15~21:45 オリジナルアアクア30 瀬尾 | |
| 22:00 | | | | |

水曜日 (WED)

| | A スタジオ | B スタジオ | エクササイズプール | SAMATWA |
|-------|---|---------------------------------|----------------------------------|---|
| 9:00 | | | | 9:30~10:15 HEALTHY ★むくみ解消★ yuko |
| 10:00 | CENTERGY 10:20~11:20 Group Centergy60 NORI | 10:20~11:10 太極拳 前山 | 10:40~11:10 エンジョイアアクア30 三田 | 10:45~11:30 SHAPE UP ★ボディメイク★ yuko |
| 11:00 | 11:40~12:10 からだ整える 藤中 | 11:30~12:00 UBOUND30 | 11:20~11:40 らくらくウォーク 三田 | |
| 12:00 | 12:30~13:00 はじめてエアロ30 藤中 | 12:20~13:00 バレトン 福本 | | |
| 13:00 | 13:30~14:15 Group Power45 YUKA | 13:20~14:00 シェイプピクス 井上 | 13:00~13:30 中級平泳ぎ | 13:30~14:15 BEGINNER ★はじめて★ 藤中 |
| 14:00 | 14:40~15:20 エンジョイエアロ40 乗岡 | 14:30~15:10 フィットネスフラ 本田 | 13:35~13:55 はじめてスイム | 15:00~15:45 PROPS ★ウェープリング★ 松尾 |
| 15:00 | 15:40~16:20 かんたんステップ40 乗岡 | 15:30~16:15 RITMOS45 友兼 | 15:40~16:10 シェイプアアクア30 | |
| 16:00 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 19:00 | 19:20~19:50 VOLTDRUM30 AKI | 19:00~20:00 太極拳 足立 | 19:00~19:30 エンジョイアアクア30 瀬尾 | 19:30~20:15 BASIC ★基本★ 乗岡 |
| 20:00 | 20:10~20:55 BODYCOMBAT45 GURO | 20:20~20:50 ボルドブラ 住谷 | | |
| 21:00 | 21:15~21:45 Group Centergy30 NAOKO | 21:15~21:45 UBOUND30 RIKA | | 21:00~21:45 PROPS ★ヨガブロック★ 藤中 |
| 22:00 | | | | |