

祝日スケジュール(秋分の日)※9月23日(土)

| | 3F | 4F | | プール・スパ | |
|-------|---|--|---------------------------------------|-------------------------------------|-------|
| | A | B | C | | |
| 10:30 | ストレッチ(30) 10:30~11:00 村木 のりこ | | | アクア(30) 10:30~11:00 天野 正太郎 | 10:30 |
| 11:00 | ★SPECIAL★ | | | | 11:00 |
| 11:30 | バレエ*バド,ドゥ(45) 11:25~12:10 村木 のりこ | LES MILLS BODY PUMP 45 ※TB 11:35~12:20 ALISA | ホットヨガ(45) 11:30~12:15 天野 正太郎 | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | 12:30 |
| 13:00 | HIPHOP(45) 12:45~13:30 HIDE | LES MILLS BODY COMBAT 45 12:50~13:35 ALISA | バレエビギナー(45) 13:00~13:45 村木 のりこ | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | ★SPECIAL★ スイム(20) 14:00~14:20 | 14:00 |
| 14:30 | | | ほぐし整えるヨガ(45) 14:15~15:00 中野 サトミ | スイム(20) 14:25~14:45 ALISA | 14:30 |
| 15:00 | | シンプルエアロ(30) 15:00~15:30 金杉 智哉 | | | 15:00 |
| 15:30 | ZUMBA(45) 15:20~16:05 中野 サトミ | | | | 15:30 |
| 16:00 | | エアロ(45) 15:45~16:30 金杉 智哉 | | | 16:00 |
| 16:30 | LES MILLS BODY ATTACK 45 16:40~17:25 MORIKAZU | | ヨガ(45) 16:30~17:15 いそみ | | 16:30 |
| 17:00 | | リトモス45 17:00~17:45 池田 将英 | | | 17:00 |
| 17:30 | ★release95★ BODY COMBAT 45 17:40~18:25 MORIKAZU | LES MILLS BODY JAM 60 18:00~19:00 池田 将英 | ピラティス(45) 17:30~18:15 いそみ | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | 19:00 |

閉館時間 20:00