

【5.24更新】 ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎グループエクササイズタイムスケジュール(月～木) 2025年6月～

月曜日						火曜日						水曜日						木曜日					
	スタジオA	スタジオB	studio CHAIN	ジム	プール	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール			
7:30	7:30~8:00 LES MILLS BODYPUMP		7:30~8:00 LES MILLS RPM			7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~9:30 THE TRIP	7:30~8:15 LES MILLS			7:30~8:00 LES MILLS DANCE	7:30~9:30 LES MILLS RPM	7:30~8:15 LES MILLS RPM			7:30~8:00 LES MILLS BODYATTACK		7:30~8:00 LES MILLS Sprint					
8:00						8:15~8:45 LES MILLS BODYATTACK	HOT Free Time ※HOT Freeに関しては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。				8:15~8:45 LES MILLS BODYBALANCE		8:15~8:45 LES MILLS RPM	8:15~8:45 小嶋一穂		8:15~8:45 LES MILLS BODYBALANCE		8:15~8:45 LES MILLS Sprint					
8:30	8:15~8:45 LES MILLS BODYCOMBAT		8:15~9:00 LES MILLS THE TRIP			9:00~9:30 LES MILLS BODYPUMP		9:30~10:00 LES MILLS RPM			9:00~9:30 LES MILLS BODYCOMBAT		9:00~9:30 LES MILLS Sprint		8:50~9:20 水中ウォーキング 森裕子	9:00~9:30 LES MILLS BODYPUMP							
9:00	9:00~9:30 LES MILLS DANCE	9:00~9:45 スリムフローヨガ																					
9:30		keiko														9:30~10:15 森裕子							
10:00		10:00~10:45 ハランス コーディネーション		10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり	10:15~10:45	10:15~11:00 LES MILLS DANCE	HOTヨガミドル FUKIKO		10:15~10:45 ウォーキングアクア 栗山恵希	10:00~10:45 アクア45	10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP	HOTヨガビギナー 菅野希	10:15~11:00 LES MILLS RPM	10:15~10:45 森裕子	10:30~11:30 ベビースイミング スクール	10:10~10:55 リラクソスヨガ 西崎理穂	10:00~10:45 チャオチャオ フィット YUKAKO	10:15~11:00 LES MILLS RPM	10:15~10:45 ウォーク&ジョグ KaoRU	10:00~10:30 ウォーク&ジョグ KaoRU			
10:30	10:15~11:00 UBOUND Kana	佐古田秀子	10:30~11:00 LES MILLS Sprint	10:55~11:40 アクア45 森田さゆり	10:55~11:40	11:05~11:50 LES MILLS THE TRIP	HOTヨガビギナー ユキ	11:15~12:00 LES MILLS THE TRIP	11:05~11:50 アクアベアシック	11:05~11:50 アクアベアシック	11:20~12:05 LES MILLS BODYATTACK	HATTY	11:05~11:50 HATTY	11:15~11:45 HATTY	11:40~12:10 HATTY	12:15~12:45 HATTY	12:15~12:45 HATTY	12:15~12:45 HATTY	12:15~12:45 HATTY	12:15~12:45 HATTY			
11:00	11:25~12:10 サンバ ビリー	田中真紀	11:10~11:55 リラクソスヨガ	12:00~12:30 平泳ぎ ベアシック	12:00~12:30	12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP	HOTヨガ 骨盤調整 大石修子	12:15~13:00 LES MILLS BODYPUMP	12:25~13:10 ZUMBA Yume	12:25~13:10 ZUMBA Yume	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT			
11:30	11:25~12:10 サンバ ビリー	田中真紀	11:10~11:55 リラクソスヨガ	12:00~12:30 平泳ぎ ベアシック	12:00~12:30	12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP	HOTヨガ 骨盤調整 大石修子	12:15~13:00 LES MILLS BODYPUMP	12:25~13:10 ZUMBA Yume	12:25~13:10 ZUMBA Yume	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT	12:25~13:10 LES MILLS BODYCOMBAT			
12:00	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT	尚武	13:25~14:10 フラダンス	13:45~14:30 THE TRIP 田村真紀	14:15~14:45 アクア45 森田さゆり	14:35~15:20 LES MILLS BODYATTACK	HOTヨガ デトックス 谷野智子	15:00~15:30 LES MILLS RPM	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT			
12:30	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT	尚武	13:25~14:10 フラダンス	13:45~14:30 THE TRIP 田村真紀	14:15~14:45 アクア45 森田さゆり	14:35~15:20 LES MILLS BODYATTACK	HOTヨガ デトックス 谷野智子	15:00~15:30 LES MILLS RPM	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT			
13:00	13:35~14:20 エアロオリジナル ～初級&筋コン～	尚武	13:45~14:30 THE TRIP 田村真紀	14:15~14:45 アクア45 森田さゆり	14:15~14:45	14:35~15:20 LES MILLS BODYATTACK	HOTヨガ デトックス 谷野智子	15:00~15:30 LES MILLS RPM	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT			
13:30	13:35~14:20 エアロオリジナル ～初級&筋コン～	尚武	13:45~14:30 THE TRIP 田村真紀	14:15~14:45 アクア45 森田さゆり	14:15~14:45	14:35~15:20 LES MILLS BODYATTACK	HOTヨガ デトックス 谷野智子	15:00~15:30 LES MILLS RPM	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT			
14:00	13:35~14:20 エアロオリジナル ～初級&筋コン～	尚武	13:45~14:30 THE TRIP 田村真紀	14:15~14:45 アクア45 森田さゆり	14:15~14:45	14:35~15:20 LES MILLS BODYATTACK	HOTヨガ デトックス 谷野智子	15:00~15:30 LES MILLS RPM	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 LES MILLS BODYCOMBAT			
14:30	15:00~15:35 LES MILLS BODYSTEP	奥山紗子	15:00~16:00 ジュニア体育 スクール	16:00~16:30 パーソナルスイム としげ	16:00~16:30	16:30~17:30 LES MILLS RPM	HOT Free Time ※HOT Freeに関しては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。	16:15~17:00 LES MILLS RPM	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 LES MILLS RPM	16:15~17:00 LES MILLS RPM	16:15~17:00 LES MILLS RPM	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 LES MILLS RPM	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール			
15:00	15:00~15:35 LES MILLS BODYSTEP	奥山紗子	15:00~16:00 ジュニア体育 スクール	16:00~16:30 パーソナルスイム としげ	16:00~16:30	16:30~17:30 LES MILLS RPM	HOT Free Time ※HOT Freeに関しては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。	16:15~17:00 LES MILLS RPM	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 LES MILLS RPM	16:15~17:00 LES MILLS RPM	16:15~17:00 LES MILLS RPM	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 LES MILLS RPM	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール			
15:30	15:00~15:35 LES MILLS BODYSTEP	奥山紗子	15:00~16:00 ジュニア体育 スクール	16:00~16:30 パーソナルスイム としげ	16:00~16:30	16:30~17:30 LES MILLS RPM	HOT Free Time ※HOT Freeに関しては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。	16:15~17:00 LES MILLS RPM	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 LES MILLS RPM	16:15~17:00 LES MILLS RPM	16:15~17:00 LES MILLS RPM	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 LES MILLS RPM	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ジュニアスイミング スクール			
16:00	16:20~17:20 ジュニア体育 スクール		16:20~17:20 ジュニア体育 スクール	16:35~17:05 パーソナルスイム としげ	16:35~17:05	17:00~17:30 LES MILLS RPM	17:15~17:45 THE TRIP	17:00~17:30 LES MILLS RPM	17:15~17:45 ジュニアスイミング スクール	17:15~17:45 ジュニアスイミング スクール	17:00~17:30 LES MILLS RPM	17:15~17:45 THE TRIP	17:00~17:30 LES MILLS RPM	17:15~17:45 ジュニアスイミング スクール	17:15~17:45 ジュニアスイミング スクール	17:00~17:30 LES MILLS RPM	17:15~17:45 THE TRIP	17:15~17:45 THE TRIP	17:15~17:45 ジュニアスイミング スクール	17:15~17:45 ジュニアスイミング スクール			
16:30	16:20~17:20 ジュニア体育 スクール		16:20~17:20 ジュニア体育 スクール	16:35~17:05 パーソナルスイム としげ	16:35~17:05	17:00~17:30 LES MILLS RPM	17:15~17:45 THE TRIP	17:00~17:30 LES MILLS RPM	17:15~17:45 ジュニアスイミング スクール	17:15~17:45 ジュニアスイミング スクール	17:00~17:30 LES MILLS RPM	17:15~17:45 THE TRIP	17:00~17:30 LES MILLS RPM	17:15~17:45 ジュニアスイミング スクール	17:15~17:45 ジュニアスイミング スクール	17:00~17:30 LES MILLS RPM	17:15~17:45 THE TRIP	17:15~17:45 THE TRIP	17:15~17:45 ジュニアスイミング スクール	17:15~17:45 ジュニアスイミング スクール			
17:00	17:40~18:40 ジュニア体育 スクール		17:40~18:40 ジュニア体育 スクール	18:15~18:45 アクア45 森田さゆり	18:15~18:45	18:10~18:55 LES MILLS Sprint	HOTヨガ 骨盤調整 take	18:00~18:30 LES MILLS Sprint	18:15~18:45 ジュニアスイミング スクール	18:15~18:45 ジュニアスイミング スクール	18:10~18:55 LES MILLS Sprint	HOTヨガ 骨盤調整 take	18:00~18:30 LES MILLS Sprint	18:15~18:45 ジュニアスイミング スクール	18:15~18:45 ジュニアスイミング スクール	18:10~18:55 LES MILLS Sprint	HOTヨガ 骨盤調整 take	18:00~18:30 LES MILLS Sprint	18:15~18:45 ジュニアスイミング スクール	18:15~18:45 ジュニアスイミング スクール			
17:30	18:30~19:15 ZUMBA		19:00~19:45 THE TRIP	19:15~19:45 アクア45 森田さゆり	19:15~19:45	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	HOTヨガ 骨盤調整 take	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT			
18:00	18:30~19:15 ZUMBA		19:00~19:45 THE TRIP	19:15~19:45 アクア45 森田さゆり	19:15~19:45	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	HOTヨガ 骨盤調整 take	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT			
18:30	18:30~19:15 ZUMBA		19:00~19:45 THE TRIP	19:15~19:45 アクア45 森田さゆり	19:15~19:45	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	HOTヨガ 骨盤調整 take	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT			
19:00	19:35~20:20 スリムフローヨガ	MIWA	20:05~20:35 LES MILLS Sprint	20:15~20:45 としげ	20:15~20:45	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	HOTヨガ 骨盤調整 take	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT			
19:30	19:35~20:20 スリムフローヨガ	MIWA	20:05~20:35 LES MILLS Sprint	20:15~20:45 としげ	20:15~20:45	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	HOTヨガ 骨盤調整 take	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:15 LES MILLS BODYCOMBAT			
20:00	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	浅川裕司	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 としげ	20:40~21:25	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	HOTヨガ 骨盤調整 take	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP			
20:30	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	浅川裕司	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 としげ	20:40~21:25	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	HOTヨガ 骨盤調整 take	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP			
21:00	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	浅川裕司	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 としげ	20:40~21:25	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	HOTヨガ 骨盤調整 take	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP			
21:30	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	浅川裕司	20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP	20:40~21:2																			

ジェクサー・フィットネス&スパ24川崎グループエクササイズタイムスケジュール(土～日)

	土曜日				プール	日曜日				
	スタジオA	スタジオB	studio CHAIN	ジム		スタジオA	スタジオB	studio CHAIN	ジム	プール
7:30										
8:00										
8:30	8:30～9:00 LES MILLS DANCE				8:30～9:30 ジュニアスイミング スクール	8:30～9:00 LES MILLS BODYPUMP				8:30～9:30 ジュニアスイミング スクール
9:00										
9:30	9:15～9:45 LES MILLS BODYBALANCE				9:30～10:30 ジュニアスイミング スクール	9:15～9:45 LES MILLS BODYCOMBAT				9:30～10:30 ジュニアスイミング スクール
10:00										
10:30	10:15～11:00 LES MILLS BODYPUMP Jou	10:00～10:45 MEGACORDEX メガダンス YUNOKI	10:00～10:45 LES MILLS THE TRIP	10:15～10:45 HYP 《YRBA》	10:30～11:30 バピースイミング スクール	10:15～11:00 UBOUND Kana	9:45～10:30 HOTヨガ リンパフロー CHE	10:00～10:45 LES MILLS THE TRIP	10:15～10:45 HYP 《YRBA》	10:30～11:30 ジュニアスイミング スクール
11:00		11:05～11:50 骨盤調整ピラティス 【女性専用】 前川陽子	11:15～11:45 LES MILLS RPM	11:15～11:45 HYP 《YRBA》	11:00～12:30 バピースイミング スクール		10:50～11:35 HOTヨガビギナー Morita	11:15～12:00 LES MILLS THE TRIP 大森俊	11:15～11:45 HYP 《YRBA》	11:00～12:30 ジュニアスイミング スクール
11:30	調整中 代行情報参照					11:30～12:15 LES MILLS BODYATTACK SHORI	12:00～12:45 HOTヨガ リフレッシュ mio	12:30～13:15 LES MILLS RPM 大森俊	12:15～12:45 HYP 《YRBA》	11:30～12:30 バピースイミング スクール
12:00	NEW 12:10～12:55 リラックスヨガ 成田瑞穂	調整中 代行情報参照	12:15～12:45 Sprint 大森俊	12:15～12:45 HYP 《YRBA》		12:35～13:20 WOW! HIP SHORI				
12:30							13:15～14:00 HOTヨガミドル mio			
13:00						13:40～14:25 LES MILLS BODYPUMP 横山崇徳				
13:30	13:20～14:05 UBOUND	13:15～14:00 ZUMBA 和田勝子	13:15～14:00 LES MILLS THE TRIP 大森俊	13:15～13:45 HYP 《YRBA》	13:30～14:30 ジュニアスイミング スクール		13:45～14:15 Sprint			13:30～14:30 ジュニアスイミング スクール
14:00							14:20～15:05 HOTヨガ デトックス 川谷幸子	14:45～15:30 LES MILLS THE TRIP Jou	14:15～14:45 HYP 《YRBA》	14:00～15:00 ジュニアスイミング スクール
14:30	14:25～15:10 ラテンダンス 和田勝子	15:00～16:00 ジュニア体育 スクール	14:30～15:15 LES MILLS THE TRIP NINA	14:15～14:45 HYP 《YRBA》	14:30～15:30 ジュニアスイミング スクール	14:50～15:35 チャオチャオ フィット アングダー・リン・李子	15:25～16:10 HOTヨガ リフレッシュ 鈴木一平	16:00～16:45 LES MILLS RPM	15:15～15:45 HYP 《YRBA》	15:30～16:30 ジュニアスイミング スクール
15:00						15:55～16:40 LES MILLS BODYCOMBAT MASAYA	16:30～17:15 HOT ヨガコロリ Jou		16:15～16:45 HYP 《YRBA》	
15:30	15:45～16:30 スリムフローヨガ 内藤美沙	16:20～17:20 ジュニア体育 スクール	15:40～16:25 LES MILLS RPM NINA	16:15～16:45 HYP 《YRBA》	16:30～17:30 ジュニアスイミング スクール					
16:00										
16:30	16:50～17:35 ヨガコロリ 藤井照		17:15～17:45 LES MILLS RPM	17:15～17:45 HYP 《YRBA》		17:00～18:00 LES MILLS BODYJAM Sachie		17:15～18:00 LES MILLS THE TRIP MASAYA	17:15～17:45 HYP 《YRBA》	
17:00										
17:30		17:40～18:40 ジュニア体育 スクール								
18:00	18:00～18:45 LES MILLS BODYSTEP									
18:30	青龍総説									
19:00	19:05～19:50 LES MILLS BODYPUMP	19:15～20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:00～19:30 Sprint							
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										
22:30										