

【6.29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7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に關しましては普段の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 BODYBALANCE		8:15~9:00 THE TRIP					
8:30	8:15~8:45 LES MILLS BODYCOMBAT		8:15~9:00 THE TRIP								9:00~9:30 LES MILLS BODYPUMP		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						9:30~10:00 LES MILLS RPM								9:30~10:15 アクア45							
9:30		keiko																					
10:00		10:00~10:45 バランス 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	10:00~10:45 HOTヨガミドル FUKIKO		10:15~10:45 ウォーキングアクア 栗山恵希恵	10:00~10:30		10:00~10:45 HOTヨガビギナー	10:30~11:00 LES MILLS RPM	10:15~10:45 バビースイミング スクール	10:10~10:55 リラクソスヨガ 吉岡瑞穂	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 ワーク&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		11:05~11:50 HOTヨガビギナー ユキ		11:15~12:00 THE TRIP	10:40~11:25 アクアベアシック		11:05~11:50 HOTヨガ 青島陽菜 内藤美紗	11:45~12:30 THE TRIP	11:15~11:45 フラダンス 重岡あき	11:15~12:00 英検ライズストレッチ TOMOMI	11:05~11:50 フラダンス 重岡あき	11:15~11:45 バビースイミング スクール	11:45~12:15 平泳ぎ ベアシック					
11:00		11:10~11:55 リラクソスヨガ					12:15~13:00 HOTヨガ 青島陽菜 大石修子		12:15~12:45 パーソナルスイム 千代	12:25~13:10 LES MILLS BODYPUMP		12:10~12:55 THE TRIP	12:15~12:45 バビースイミング スクール	12:20~13:05 ベリダダンス TOMOMI	12:10~12:55 DISC 清水あかね	13:00~13:45 THE TRIP	13:15~13:45 ラテンドゥス 和田勝子	12:15~12:45 パーソナルスイム 千代					
11:30		11:25~12:10 サンバ					13:30~14:15 HOTヨガ リンパフロー 谷野智子		13:15~13:45 ウォーキング	13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE		13:15~14:00 THE TRIP	13:15~14:00 ジュニアスイミング スクール	13:15~14:00 ジュニアスイミング スクール	13:15~14:00 ジュニアスイミング スクール	13:30~14:15 バランス コーディネーション	14:20~15:05 ZUMBA	14:35~15:20 リラクソスヨガ	15:15~15:45 LES MILLS sprint	15:15~15:45 ジュニアスイミング スクール			
12:00		12:00~12:30 ピラティス					14:35~15:20 HOTヨガ デトックス 谷野智子		14:15~14:45 ウォーキング	14:35~15:20 LES MILLS BODYATTACK		14:35~15:20 THE TRIP	14:35~15:20 ジュニアスイミング スクール	14:35~15:20 ジュニアスイミング スクール	14:35~15:20 ジュニアスイミング スクール	14:35~15:20 ジュニアスイミング スクール	14:35~15:20 ジュニアスイミング スクール	14:35~15:20 ジュニアスイミング スクール					
12:30		12:30~13:15 ピラティスフロー					15:30~16:30 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		15:15~15:45 ウォーキング	15:30~16:30 LES MILLS RPM		15:30~16:00 THE TRIP	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 ジュニアスイミング スクール	15:40~16:40 LES MILLS BODYSTEP	16:30~17:30 LES MILLS RPM	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	16:15~16:45 ウォーキング	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール			
13:00		13:25~14:10 フラダンス					16:30~17:30 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		16:15~16:45 ウォーキング	16:30~17:30 LES MILLS RPM		16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール					
13:30		13:35~14:20 エアロオリジナル ～初級&筋コン～					17:30~18:30 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		17:15~17:45 ウォーキング	17:30~18:30 LES MILLS RPM		17:30~18:00 THE TRIP	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール	17:30~18:00 UBOUND 藤井照	17:50~18:50 LES MILLS RPM	17:50~18:50 ジュニアスイミング スクール	17:15~17:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
14:00		14:25~15:10 フラダンス					18:30~19:15 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		18:15~18:45 ウォーキング	18:30~19:15 LES MILLS RPM		18:30~19:00 THE TRIP	18:30~19:30 ジュニアスイミング スクール	18:30~19:30 ジュニアスイミング スクール	18:30~19:30 ジュニアスイミング スクール	17:30~18:00 UBOUND 藤井照	17:50~18:50 LES MILLS RPM	17:50~18:50 ジュニアスイミング スクール	18:15~18:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
14:30		14:50~15:35 LES MILLS BODYSTEP					19:15~20:00 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		19:00~19:45 ウォーキング	19:15~20:00 LES MILLS RPM		19:15~19:40 THE TRIP	19:15~19:45 ジュニアスイミング スクール	19:15~19:45 ジュニアスイミング スクール	19:15~19:45 ジュニアスイミング スクール	18:30~19:15 SALSATON Bodem 龍電佳子	19:30~20:15 LES MILLS RPM	19:30~20:15 ジュニアスイミング スクール	19:15~19:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
15:00		15:00~16:00 ジュニアスイミング スクール					20:00~20:40 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		20:00~20:40 ウォーキング	20:00~20:40 LES MILLS RPM		20:00~20:40 THE TRIP	20:00~20:40 ジュニアスイミング スクール	20:00~20:40 ジュニアスイミング スクール	20:00~20:40 ジュニアスイミング スクール	19:30~20:05 UBOUND 藤井照	19:30~20:15 LES MILLS RPM	19:30~20:15 ジュニアスイミング スクール	19:15~19:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
15:30		15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール					20:40~21:25 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		20:40~21:25 ウォーキング	20:40~21:25 LES MILLS RPM		20:40~21:25 THE TRIP	20:40~21:25 ジュニアスイミング スクール	20:40~21:25 ジュニアスイミング スクール	20:40~21:25 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYPUMP 藤井照	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
16:00		16:20~17:20 ジュニアスイミング スクール					21:30~22:15 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		21:30~22:15 ウォーキング	21:30~22:15 LES MILLS RPM		21:30~22:15 THE TRIP	21:30~22:15 ジュニアスイミング スクール	21:30~22:15 ジュニアスイミング スクール	21:30~22:15 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
16:30		16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール					22:15~23:00 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		22:15~23:00 ウォーキング	22:15~23:00 LES MILLS RPM		22:15~23:00 THE TRIP	22:15~23:00 ジュニアスイミング スクール	22:15~23:00 ジュニアスイミング スクール	22:15~23:00 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
17:00		17:40~18:40 ジュニアスイミング スクール					23:00~23:45 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		23:00~23:45 ウォーキング	23:00~23:45 LES MILLS RPM		23:00~23:45 THE TRIP	23:00~23:45 ジュニアスイミング スクール	23:00~23:45 ジュニアスイミング スクール	23:00~23:45 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
17:30		17:40~18:40 ジュニアスイミング スクール					23:45~24:30 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		23:45~24:30 ウォーキング	23:45~24:30 LES MILLS RPM		23:45~24:30 THE TRIP	23:45~24:30 ジュニアスイミング スクール	23:45~24:30 ジュニアスイミング スクール	23:45~24:30 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
18:00		18:00~18:45 LES MILLS BODYSTEP					24:30~25:15 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		24:30~25:15 ウォーキング	24:30~25:15 LES MILLS RPM		24:30~25:15 THE TRIP	24:30~25:15 ジュニアスイミング スクール	24:30~25:15 ジュニアスイミング スクール	24:30~25:15 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
18:30		18:05~19:50 LES MILLS BODYPUMP					25:15~26:00 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		25:15~26:00 ウォーキング	25:15~26:00 LES MILLS RPM		25:15~26:00 THE TRIP	25:15~26:00 ジュニアスイミング スクール	25:15~26:00 ジュニアスイミング スクール	25:15~26:00 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
19:00		19:10~19:55 密着シェイプ ボクシング					26:00~26:45 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		26:00~26:45 ウォーキング	26:00~26:45 LES MILLS RPM		26:00~26:45 THE TRIP	26:00~26:45 ジュニアスイミング スクール	26:00~26:45 ジュニアスイミング スクール	26:00~26:45 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
19:30		19:35~20:20 スリムフローヨガ					26:45~27:30 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		26:45~27:30 ウォーキング	26:45~27:30 LES MILLS RPM		26:45~27:30 THE TRIP	26:45~27:30 ジュニアスイミング スクール	26:45~27:30 ジュニアスイミング スクール	26:45~27:30 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
20:00		CHIE					27:30~28:15 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		27:30~28:15 ウォーキング	27:30~28:15 LES MILLS RPM		27:30~28:15 THE TRIP	27:30~28:15 ジュニアスイミング スクール	27:30~28:15 ジュニアスイミング スクール	27:30~28:15 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
20:30		20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK					28:15~29:00 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		28:15~29:00 ウォーキング	28:15~29:00 LES MILLS RPM		28:15~29:00 THE TRIP	28:15~29:00 ジュニアスイミング スクール	28:15~29:00 ジュニアスイミング スクール	28:15~29:00 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
21:00		20:40~21:25 LES MILLS BODYPUMP					29:00~29:45 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		29:00~29:45 ウォーキング	29:00~29:45 LES MILLS RPM		29:00~29:45 THE TRIP	29:00~29:45 ジュニアスイミング スクール	29:00~29:45 ジュニアスイミング スクール	29:00~29:45 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
21:30		21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP					29:45~30:30 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		29:45~30:30 ウォーキング	29:45~30:30 LES MILLS RPM		29:45~30:30 THE TRIP	29:45~30:30 ジュニアスイミング スクール	29:45~30:30 ジュニアスイミング スクール	29:45~30:30 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
21:30		21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP					29:45~30:30 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		29:45~30:30 ウォーキング	29:45~30:30 LES MILLS RPM		29:45~30:30 THE TRIP	29:45~30:30 ジュニアスイミング スクール	29:45~30:30 ジュニアスイミング スクール	29:45~30:30 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
22:00							30:30~31:15 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		30:30~31:15 ウォーキング	30:30~31:15 LES MILLS RPM		30:30~31:15 THE TRIP	30:30~31:15 ジュニアスイミング スクール	30:30~31:15 ジュニアスイミング スクール	30:30~31:15 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			
22:30							31:15~32:00 HOT Free Time ※HOT Freeに關しましては普段のHOT環境とは異なる温度設定となっております。		31:15~32:00 ウォーキング	31:15~32:00 LES MILLS RPM		31:15~32:00 THE TRIP	31:15~32:00 ジュニアスイミング スクール	31:15~32:00 ジュニアスイミング スクール	31:15~32:00 ジュニアスイミング スクール	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK	20:25~21:10 LES MILLS BODYCOMBAT	20:25~21:10 ジュニアスイミング スクール	20:15~20:45 ウォーキング	17:30~18:30 ジュニアスイミング スクール			

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					日曜日						
	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール		studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール
7:30											
8:00											
8:30	8:30～9:00 LEVMILLS DANCE				8:30～9:30 ジュニアスイミング スクール	8:30～9:00 LESMILLS BODYPUMP				8:30～9:30 ジュニアスイミング スクール	
9:00	9:15～9:45 LESMILLS BODYBALANCE					9:15～9:45 LESMILLS BODYCOMBAT					
9:30					9:30～10:30 ジュニアスイミング スクール					9:30～10:30 ジュニアスイミング スクール	
10:00	10:15～11:00 LESMILLS BODYPUMP	10:00～10:45 MEGACORPZ メガダンス YUNOKI	10:00～10:45 THE TRIP	10:15～10:45 THE TRIP		9:45～10:30 HOTヨガ リンパフロー CHE	10:00～10:45 THE TRIP	10:15～10:45 THE TRIP		10:30～11:30 ジュニアスイミング スクール	
10:30	10:15～11:00 LESMILLS BODYPUMP	10:00～10:45 MEGACORPZ メガダンス YUNOKI	10:00～10:45 THE TRIP	10:15～10:45 THE TRIP		10:50～11:35 HOTヨガ ガビギナー Morita	11:15～12:00 THE TRIP	11:15～11:45 THE TRIP		11:30～12:30 ジュニアスイミング スクール	
11:00	11:20～11:50 GRIT 緑後勇司	11:05～11:50 THE TRIP	11:15～11:45 LESMILLS RPM	11:15～11:45 THE TRIP		11:30～12:15 HOTヨガ ガビギナー Morita	11:15～12:00 THE TRIP	11:15～11:45 THE TRIP		11:30～12:30 ジュニアスイミング スクール	
11:30	11:20～11:50 GRIT 緑後勇司	11:05～11:50 THE TRIP	11:15～11:45 LESMILLS RPM	11:15～11:45 THE TRIP		12:00～12:45 HOTヨガ ガビギナー Morita	12:30～13:15 THE TRIP	12:30～13:15 THE TRIP		12:30～13:30 ジュニアスイミング スクール	
12:00	12:10～12:55 リラクソスヨガ	12:10～12:55 LESMILLS BODYCOMBAT	12:15～12:45 sprint	12:15～12:45 THE TRIP		12:35～13:20 LESMILLS BODYATTACK	13:15～14:00 HOTヨガ ガビギナー Morita	13:15～13:45 THE TRIP		13:30～14:30 ジュニアスイミング スクール	
12:30	12:10～12:55 リラクソスヨガ	12:10～12:55 LESMILLS BODYCOMBAT	12:15～12:45 sprint	12:15～12:45 THE TRIP		13:25～14:10 LESMILLS BODYATTACK	14:05～14:50 HOTヨガ ガビギナー Morita	14:05～14:35 THE TRIP		14:30～15:30 ジュニアスイミング スクール	
13:00	13:20～14:05 UBOUND	13:15～14:00 THE TRIP	13:15～14:00 THE TRIP	13:15～13:45 THE TRIP		14:15～15:00 HOTヨガ ガビギナー Morita	14:55～15:40 HOTヨガ ガビギナー Morita	14:55～15:25 THE TRIP		15:30～16:30 ジュニアスイミング スクール	
13:30	13:20～14:05 UBOUND	13:15～14:00 THE TRIP	13:15～14:00 THE TRIP	13:15～13:45 THE TRIP		15:05～15:50 HOTヨガ ガビギナー Morita	15:45～16:30 HOTヨガ ガビギナー Morita	15:45～16:15 THE TRIP		16:30～17:30 ジュニアスイミング スクール	
14:00	14:25～15:10 ラテンダンス	14:30～15:15 THE TRIP	14:30～15:15 THE TRIP	14:30～15:15 THE TRIP		16:05～16:50 HOTヨガ ガビギナー Morita	16:55～17:40 HOTヨガ ガビギナー Morita	16:55～17:25 THE TRIP		17:30～18:30 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	14:30～15:15 THE TRIP	14:30～15:15 THE TRIP	14:30～15:15 THE TRIP		16:55～17:40 HOTヨガ ガビギナー Morita	17:45～18:30 HOTヨガ ガビギナー Morita	17:45～18:15 THE TRIP		18:30～19:30 ジュニアスイミング スクール	
15:00	15:00～16:00 ジュニアスイミング スクール	15:00～16:00 ジュニアスイミング スクール	15:00～16:00 ジュニアスイミング スクール	15:00～16:00 ジュニアスイミング スクール		17:45～18:30 HOTヨガ ガビギナー Morita	18:35～19:20 HOTヨガ ガビギナー Morita	18:35～19:05 THE TRIP		19:30～20:30 ジュニアスイミング スクール	
15:30	15:45～16:30 スリムフローヨガ	15:40～16:25 LESMILLS RPM	15:40～16:25 LESMILLS RPM	15:40～16:25 LESMILLS RPM		18:35～19:20 HOTヨガ ガビギナー Morita	19:25～20:10 HOTヨガ ガビギナー Morita	19:25～19:55 THE TRIP		20:30～21:30 ジュニアスイミング スクール	
16:00	16:50～17:35 ジュニアスイミング スクール	16:50～17:35 ジュニアスイミング スクール	16:50～17:35 ジュニアスイミング スクール	16:50～17:35 ジュニアスイミング スクール		19:25～20:10 HOTヨガ ガビギナー Morita	20:15～21:00 HOTヨガ ガビギナー Morita	20:15～20:45 THE TRIP		21:30～22:30 ジュニアスイミング スクール	
16:30	16:50～17:35 ジュニアスイミング スクール	16:50～17:35 ジュニアスイミング スクール	16:50～17:35 ジュニアスイミング スクール	16:50～17:35 ジュニアスイミング スクール		20:15～21:00 HOTヨガ ガビギナー Morita	21:05～21:50 HOTヨガ ガビギナー Morita	21:05～21:35 THE TRIP		22:30～23:30 ジュニアスイミング スクール	
17:00	17:00～18:00 LESMILLS BODYJAM	17:15～17:45 THE TRIP	17:15～17:45 THE TRIP	17:15～17:45 THE TRIP		21:05～21:50 HOTヨガ ガビギナー Morita	21:55～22:40 HOTヨガ ガビギナー Morita	21:55～22:25 THE TRIP		23:30～24:30 ジュニアスイミング スクール	
17:30	17:00～18:00 LESMILLS BODYJAM	17:15～17:45 THE TRIP	17:15～17:45 THE TRIP	17:15～17:45 THE TRIP		21:55～22:40 HOTヨガ ガビギナー Morita	22:45～23:30 HOTヨガ ガビギナー Morita	22:45～23:15 THE TRIP		24:30～25:30 ジュニアスイミング スクール	
18:00	18:00～18:45 LESMILLS BODYSTEP	18:15～18:45 THE TRIP	18:15～18:45 THE TRIP	18:15～18:45 THE TRIP		22:45～23:30 HOTヨガ ガビギナー Morita	23:35～24:20 HOTヨガ ガビギナー Morita	23:35～24:05 THE TRIP		25:30～26:30 ジュニアスイミング スクール	
18:30	18:05～19:50 LESMILLS BODYPUMP	18:15～18:45 THE TRIP	18:15～18:45 THE TRIP	18:15～18:45 THE TRIP		23:35～24:20 HOTヨガ ガビギナー Morita	24:25～25:10 HOTヨガ ガビギナー Morita	24:25～24:55 THE TRIP		26:30～27:30 ジュニアスイミング スクール	
19:00	19:05～19:50 LESMILLS BODYPUMP	19:15～20:00 LESMILLS BODYCOMBAT	19:00～19:30 sprint	19:00～19:30 sprint		24:25～25:10 HOTヨガ ガビギナー Morita	25:15～26:00 HOTヨガ ガビギナー Morita	25:15～25:45 THE TRIP		27:30～28:30 ジュニアスイミング スクール	
19:30	19:05～19:50 LESMILLS BODYPUMP	19:15～20:00 LESMILLS BODYCOMBAT	19:00～19:30 sprint	19:00～19:30 sprint		25:15～26:00 HOTヨガ ガビギナー Morita	26:05～26:50 HOTヨガ ガビギナー Morita	26:05～26:35 THE TRIP		28:30～29:30 ジュニアスイミング スクール	
20:00	19:05～19:50 LESMILLS BODYPUMP	19:15～20:00 LESMILLS BODYCOMBAT	19:00～19:30 sprint	19:00～19:30 sprint		26:05～26:50 HOTヨガ ガビギナー Morita	26:55～27:40 HOTヨガ ガビギナー Morita	26:55～27:25 THE TRIP		29:30～30:30 ジュニアスイミング スクール	
20:30	19:05～19:50 LESMILLS BODYPUMP	19:15～20:00 LESMILLS BODYCOMBAT	19:00～19:30 sprint	19:00～19:30 sprint		26:55～27:40 HOTヨガ ガビギナー Morita	27:45～28:30 HOTヨガ ガビギナー Morita	27:45～28:15 THE TRIP		30:30～31:30 ジュニアスイミング スクール	
21:00	19:05～19:50 LESMILLS BODYPUMP	19:15～20:00 LESMILLS BODYCOMBAT	19:00～19:30 sprint	19:00～19:30 sprint		27:45～28:30 HOTヨガ ガビギナー Morita	28:35～29:20 HOTヨガ ガビギナー Morita	28:35～29:05 THE TRIP		31:30～32:30 ジュニアスイミング スクール	
21:30	19:05～19:50 LESMILLS BODYPUMP	19:15～20:00 LESMILLS BODYCOMBAT	19:00～19:30 sprint	19:00～19:30 sprint		28:35～29:20 HOTヨガ ガビギナー Morita	29:25～30:10 HOTヨガ ガビギナー Morita	29:25～29:55 THE TRIP		32:30～33:30 ジュニアスイミング スクール	
22:00	19:05～19:50 LESMILLS BODYPUMP	19:15～20:00 LESMILLS BODYCOMBAT	19:00～19:30 sprint	19:00～19:30 sprint		29:25～30:10 HOTヨガ ガビギナー Morita	30:15～31:00 HOTヨガ ガビギナー Morita	30:15～30:45 THE TRIP		33:30～34:30 ジュニアスイミング スクール	
22:30	19:05～19:50 LESMILLS BODYPUMP	19:15～20:00 LESMILLS BODYCOMBAT	19:00～19:30 sprint	19:00～19:30 sprint		30:15～31:00 HOTヨガ ガビギナー Morita	31:05～31:50 HOTヨガ ガビギナー Morita	31:05～31:35 THE TRIP		34:30～35:30 ジュニアスイミング スクール	