

【4.24更新】ジェクサー・フィットネス&スパ川崎24 2025年4周年特別プログラム (5/3~5/8、5/19)

5/3土曜日 憲法記念日					5/4日曜日 みどりの日					5/5月曜日 こどもの日					5/6火曜日 振替休日				
スタジオ					スタジオ					スタジオ					スタジオ				
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	studioA	studioB	studio CHAIN	ジム	プール
7:30 LES MILLS DANCE	7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT			8:30~9:30 ジュニアスイミング スクール	7:30~8:00 LES MILLS BODYPUMP				8:30~9:30 ジュニアスイミング スクール	7:30~8:00 LES MILLS BODYPUMP				7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT	7:30~9:30 HOT Free Time ※HOT Freeに關し ましては最終の HOT Freeとは異なる 温度設定となつて あります。	7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT			
8:30~9:00 LES MILLS DANCE					8:30~9:00 LES MILLS BODYPUMP					8:15~8:45 LES MILLS BODYCOMBAT		8:15~9:00 THE TRIP			8:15~8:45 LES MILLS BODYATTACK				
9:15~9:45 LES MILLS BODYBALANCE					9:15~9:45 LES MILLS BODYCOMBAT					9:00~9:30 DANCE					9:00~9:30 LES MILLS BODYPUMP				
10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP	10:00~10:45 MEGA DANCE YUNOKI	10:00~10:45 THE TRIP		10:30~11:30 ジュニアスイミング スクール	10:15~11:00 UBOUND	9:30~10:30 ゆつたりと動き こころる 「ほろろ」 CHE	10:00~10:45 THE TRIP		10:30~11:30 ジュニアスイミング スクール	10:15~11:00 UBOUND	10:00~10:45 リラクソヨガ Kana	10:30~11:00 SPINRIT			10:15~11:00 DANCE	10:00~10:45 HOTヨガミドル FUKIKO		10:15~10:45 水中ウォーキング 森田さゆり	10:30~11:15 アクア スペースシャトル JOYRIDE
11:00 GRIT	11:05~11:50 ハンドピラティス 【女性専用】 佐藤舞	11:15~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT		11:30~12:30 ジュニアスイミング スクール	11:00~11:35 HOTヨガピナー Morita	11:15~12:00 THE TRIP	11:15~11:45 大森俊	11:30~12:30 ジュニアスイミング スクール	11:00~11:35 HOTヨガピナー Morita	11:10~11:55 リラクソヨガ 田中真紀	11:15~11:45 アカア45 森田さゆり	11:20~12:05 ピラティスフロ 石川和江		11:20~12:05 ピラティスフロ 石川和江	11:05~11:50 HOTヨガピナー ユキ	11:00~11:45 THE TRIP	11:15~11:45 THE TRIP	11:15~11:45 THE TRIP	11:45~12:15 クロール インター
12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT	12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT	12:15~12:45 SPINRIT			12:00~12:45 HOTヨガ リフレッシュ mio	12:30~13:20 LES MILLS RPM	12:15~12:45 大森俊		12:00~12:45 HOTヨガ リフレッシュ mio	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT	12:20~13:05 ピラティスフロ 尚武	12:00~12:30 平造 ベーシック		12:00~12:30 平造 ベーシック	12:15~13:00 HOTヨガ 骨盤調整 大石修子	12:15~13:10 UBOUND	12:15~12:45 THE TRIP	12:15~12:45 THE TRIP	12:20~12:50 パーソナルスイ ム 千代
13:20~14:05 UBOUND	13:10~14:10 ZUMBA	13:15~14:00 THE TRIP		13:30~14:30 ジュニアスイミング スクール	13:40~14:25 LES MILLS BODYPUMP	13:45~14:30 SPINRIT	13:15~14:00 HOTヨガ ミドル mio	13:30~14:30 ジュニアスイミング スクール	13:40~14:25 LES MILLS BODYPUMP	13:25~14:10 フラダンス 椎橋弘子	13:25~14:10 フラダンス 椎橋弘子	13:25~14:10 フラダンス 椎橋弘子		13:25~14:10 フラダンス 椎橋弘子	13:25~14:10 HOTヨガ リンパフロ 谷野智子	13:25~14:10 HOTヨガ リンパフロ 谷野智子	13:25~14:10 HOTヨガ リンパフロ 谷野智子	13:25~14:10 HOTヨガ リンパフロ 谷野智子	13:00~13:45 スピード& ディスタンス
14:30~15:15 ラテンダンス 和和節子	15:00~16:00 ジュニア体育 スクール	14:30~15:15 THE TRIP		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 アンダーソン幸子	14:45~15:30 THE TRIP	14:50~15:35 チャオチャオ フィット アンダーソン幸子	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 アンダーソン幸子	14:40~15:25 LES MILLS BODYATTACK	15:00~16:00 ジュニア体育 スクール	14:40~15:25 LES MILLS BODYATTACK		14:40~15:25 LES MILLS BODYATTACK	14:30~15:15 HOTヨガ デットグ 谷野智子	14:30~15:15 HOTヨガ デットグ 谷野智子	14:30~15:15 HOTヨガ デットグ 谷野智子	14:30~15:15 HOTヨガ デットグ 谷野智子	14:00~14:45 バタフライ ドリル
15:30~16:35 YIN&YANG FLOWヨガ	16:20~17:20 LES MILLS RPM	15:30~16:35 LES MILLS RPM		15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	15:55~16:40 LES MILLS BODYCOMBAT	16:00~16:45 LES MILLS RPM	15:55~16:40 LES MILLS BODYCOMBAT	15:30~16:30 ジュニアスイミング スクール	15:55~16:40 LES MILLS BODYCOMBAT	15:45~16:45 LES MILLS BODYPUMP	16:00~16:30 ジュニア体育 スクール	15:45~16:45 LES MILLS BODYPUMP		15:45~16:45 LES MILLS BODYPUMP	15:30~16:20 HOTピラティス take	15:30~16:20 HOTピラティス take	15:30~16:20 HOTピラティス take	15:30~16:20 HOTピラティス take	16:30~16:30 ジュニアスイミング スクール
16:30 内藤美砂	16:20~17:20 LES MILLS RPM	16:20~17:20 LES MILLS RPM		16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:15 HOT ヨガコロ Jou	16:30~17:15 LES MILLS RPM	16:30~17:15 HOT ヨガコロ Jou	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	16:30~17:15 HOT ヨガコロ Jou	16:20~17:20 LES MILLS BODYPUMP	16:20~17:20 ジュニア体育 スクール	16:20~17:20 LES MILLS BODYPUMP		16:20~17:20 LES MILLS BODYPUMP	16:30~17:05 パーソナルスイ ムとしすけ	16:30~17:05 パーソナルスイ ムとしすけ	16:30~17:05 パーソナルスイ ムとしすけ	16:30~17:05 パーソナルスイ ムとしすけ	16:30~17:30 ジュニアスイミング スクール
17:00 ヨガコロ 和和節子	17:40~18:40 ジュニア体育 スクール	17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT			17:00~18:00 LES MILLS BODYJAM	17:15~18:00 THE TRIP	17:00~18:00 LES MILLS BODYJAM		17:00~18:00 LES MILLS BODYJAM	17:05~17:50 ZUMBA	17:40~18:40 ジュニア体育 スクール	17:10~17:55 THE TRIP		17:10~17:55 THE TRIP	17:00~18:00 ジュニア体育 スクール	17:40~18:25 LES MILLS RPM	17:40~18:25 LES MILLS RPM	17:40~18:25 LES MILLS RPM	17:40~18:25 LES MILLS RPM
18:30 ボディステップ 香坂紀奈		19:00~19:30 SPINRIT			18:30~19:30 ボディステップ 香坂紀奈	18:30~19:30 ボディステップ 香坂紀奈	18:30~19:30 ボディステップ 香坂紀奈		18:30~19:30 ボディステップ 香坂紀奈	18:30~19:30 ボディステップ 香坂紀奈	18:30~19:30 ボディステップ 香坂紀奈	18:30~19:30 ボディステップ 香坂紀奈		18:30~19:30 ボディステップ 香坂紀奈	18:30~19:30 ボディステップ 香坂紀奈	18:30~19:30 ボディステップ 香坂紀奈	18:30~19:30 ボディステップ 香坂紀奈	18:30~19:30 ボディステップ 香坂紀奈	18:30~19:30 ボディステップ 香坂紀奈
19:00 LES MILLS BODYPUMP	19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT			19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT		19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT		19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT	19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT
19:30 LES MILLS BODYPUMP	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT			19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT		19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT		19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT	19:30~20:00 LES MILLS BODYCOMBAT
20:00 SHIORI	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT			20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT		20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT		20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT
20:30 SHIORI	20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT			20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT		20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT		20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT	20:30~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT
21:00 エプロンダンス 中川正博	21:00~21:25 ヨガコロ 渡邊晴海	21:00~21:25 ヨガコロ 渡邊晴海			21:00~21:25 ヨガコロ 渡邊晴海	21:00~21:25 ヨガコロ 渡邊晴海	21:00~21:25 ヨガコロ 渡邊晴海		21:00~21:25 ヨガコロ 渡邊晴海	21:00~21:25 ヨガコロ 渡邊晴海	21:00~21:25 ヨガコロ 渡邊晴海	21:00~21:25 ヨガコロ 渡邊晴海		21:00~21:25 ヨガコロ 渡邊晴海	21:00~21:25 ヨガコロ 渡邊晴海	21:00~21:25 ヨガコロ 渡邊晴海	21:00~21:25 ヨガコロ 渡邊晴海	21:00~21:25 ヨガコロ 渡邊晴海	21:00~21:25 ヨガコロ 渡邊晴海
21:30 中川正博	21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT			21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT		21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT		21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT	21:30~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT
22:00 中川正博	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT			22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT		22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT		22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT	22:00~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT
22:30 中川正博	22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT			22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT		22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT		22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT	22:30~23:00 LES MILLS BODYCOMBAT

ジェクサー・フィットネス&スパ川崎24 2025年4周年特別プログラム (5/3~5/8、5/19)

5/7水曜日					5/8木曜日					5/19月曜日				
スタジオ					スタジオ					スタジオ				
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
7:30~8:00 LES MILLS DANCE	7:30~8:00 LES MILLS BODYPUMP	7:30~8:15 LES MILLS RPM			7:30~8:00 LES MILLS BODYATTACK		7:30~8:00 LES MILLS SPRINT			7:30~8:00 LES MILLS BODYPUMP		7:30~8:00 LES MILLS RAW		
8:15~8:45 リフレッシュ ヨガ	HOT Free Time	※HOT Freeに 関しましては 当日の HOT環境とは 異なる 環境となる 可能性があります。			8:15~8:45 LES MILLS BODYPUMP					8:15~8:45 LES MILLS BODYCOMBAT				
9:00~9:25 音楽シェイブ ボクシング				8:50~9:20 水中ウォーキング 森田子	9:00~9:30 LES MILLS BODYBALANCE					9:00~9:45 スラムフロ-ヨガ keiko	9:00~9:30 LES MILLS RPM			
予約不要				9:30~10:15 アクア45						9:40~10:45 有料クラス ¥880(税込) 9:40~10:45 UBOUND	10:00~10:45 バランス コーディネ-ション 佐古田亮子			
10:15~11:00 LES MILLS BODYPUMP	10:00~10:45 HOTヨガ ビギナー 菅野有希		10:15~10:45 水中ウォーキング 森田子	10:30~11:30 ベ-ビスイミング スクール	9:55~10:55 新しいヨガと呼吸法 吉崎理穂	10:00~10:45 チャオチャオ フィット 山田結花子	10:15~11:00 LES MILLS RPM	10:15~10:45 水中ウォーキング 森田子	10:00~10:30 ウォ-ク&ジョグ KaoRJ	10:30~11:00 SSDFRITZ	10:15~10:45 水中ウォーキング 森田子	10:15~10:45 アクア45 森田さゆり		
11:00 浅川裕司	11:05~11:50 ボディステップ 内藤美砂		11:15~11:45 水中ウォーキング 森田子	11:40~12:10 泳ごう会	11:15~12:00 英特ライストレ-チ TOMOMI	11:05~11:50 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 重岡ちあき	11:15~11:45 水中ウォーキング 森田子	11:15~11:45 アクア45 KaoRJ	11:25~12:10 サンバ ビリー	11:10~11:55 リラックスヨガ 田中真紀	11:15~11:45 水中ウォーキング 森田子	10:55~11:40 アクア45 森田さゆり		
11:30 BODYATTACK	12:10~12:55 ZUMBA		12:15~12:45 水中ウォーキング 森田子	12:15~13:15 短期有料 成人スイ-ム	12:20~13:05 バ-リーダ-ンス TOMOMI	12:10~12:55 DISC 清水あかね	12:15~12:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 セミパーソナル スイ-ム	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT	12:20~13:05 ピラティスフロ- 尚武	12:15~12:45 水中ウォーキング 森田子	12:00~12:30 バタフライ ベ-ジック		
12:00 HATTY	12:15~12:55 ZUMBA		12:15~12:45 水中ウォーキング 森田子	12:15~13:15 短期有料 成人スイ-ム	12:20~13:05 バ-リーダ-ンス TOMOMI	12:10~12:55 DISC 清水あかね	12:15~12:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 セミパーソナル スイ-ム	12:30~13:15 LES MILLS BODYCOMBAT	12:20~13:05 ピラティスフロ- 尚武	12:15~12:45 水中ウォーキング 森田子	12:00~12:30 バタフライ ベ-ジック		
13:00 Yume	13:15~14:00 HOTヨガ リフレッシュ CHE		13:15~13:45 水中ウォーキング 森田子	13:15~13:45 短期有料 成人スイ-ム	13:15~14:00 THE TRIP	13:15~14:00 ラテンダ-ンス 和田節子	13:15~13:45 水中ウォーキング 森田子	13:15~13:45 アクア45 KaoRJ	13:25~14:10 有料クラス ¥880(税込) 13:25~14:10 LES MILLS BODYCOMBAT	13:25~14:10 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	13:15~13:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
13:30~14:15 LES MILLS BODYCOMBAT	14:20~15:05 HOTヨガピナー 阪本美佳子		14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	14:15~14:45 短期有料 成人スイ-ム	14:20~15:05 THE TRIP	14:20~15:05 ラテンダ-ンス 和田節子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	14:15~14:45 アクア45 KaoRJ	13:35~14:20 エアロオリジナル ~初級&動コン~ 尚武	13:45~14:30 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	13:15~13:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
14:00 MASAYA	14:20~15:05 HOTヨガピナー 阪本美佳子		14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	14:15~14:45 短期有料 成人スイ-ム	14:20~15:05 THE TRIP	14:20~15:05 ラテンダ-ンス 和田節子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	14:15~14:45 アクア45 KaoRJ	13:35~14:20 エアロオリジナル ~初級&動コン~ 尚武	13:45~14:30 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	13:15~13:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
14:30 LES MILLS BODYBALANCE	15:30~16:00 LES MILLS BODYBALANCE		15:15~15:45 水中ウォーキング 森田子	15:15~15:45 短期有料 成人スイ-ム	15:30~16:00 THE TRIP	15:30~16:00 ラテンダ-ンス 和田節子	15:15~15:45 水中ウォーキング 森田子	15:15~15:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
15:00 田島桃子	16:30~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
15:30 ジュニア体育 スクール	17:00~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
16:00 ジュニア体育 スクール	17:00~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
16:30 ジュニア体育 スクール	17:00~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
17:00 ジュニア体育 スクール	17:00~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
17:30 ジュニア体育 スクール	17:00~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
18:00 ジュニア体育 スクール	17:00~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
18:30 ジュニア体育 スクール	17:00~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
19:00 ジュニア体育 スクール	17:00~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
19:30 ジュニア体育 スクール	17:00~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
20:00 ジュニア体育 スクール	17:00~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
20:30 ジュニア体育 スクール	17:00~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
21:00 ジュニア体育 スクール	17:00~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
21:30 ジュニア体育 スクール	17:00~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
22:00 ジュニア体育 スクール	17:00~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		
22:30 ジュニア体育 スクール	17:00~17:30 ジュニア体育 スクール		16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 短期有料 成人スイ-ム	16:30~17:30 THE TRIP	16:30~17:30 ラテンダ-ンス 和田節子	16:15~16:45 水中ウォーキング 森田子	16:15~16:45 アクア45 KaoRJ	14:40~15:25 LES MILLS BODYSTEP	14:40~15:25 フラダ-ンス ~楽しくメロ-フル~ 権場弘子	14:15~14:45 水中ウォーキング 森田子	12:40~13:10 パーソナルスイ-ム 加藤真真		