




5月3日 (日・憲法記念日)・特別スケジュール

| | スタジオ | | | プール | | |
|-------|--|--|--|--|--------------------------------|-------|
| | スタジオA | スタジオB | スタジオCHAIN | プール | | |
| 9:00 | | | | 9:00~12:15 | 9:00 | |
| 9:30 | | | | スイミング スクール  | 9:30 | |
| 10:00 | 10:00~10:45 エアロピクス コンボI 池嶋【55】 | | 10:00~10:45 LES MILLS THE TRIP 伊藤【23】 | | 10:00 | |
| 10:30 | | 10:35~11:20 ホットヨガ リンパフロー くみこ【35】 | | | 10:30 | |
| 11:00 | 11:10~11:40  池嶋【45】 | | 11:10~11:40 LES MILLS sprint | | 11:00 | |
| 11:30 | | 11:45~12:30 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子【35】 | | | 11:30 | |
| 12:00 | 12:15~12:45 LES MILLS CORE 永井涼子【50】 | | 12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP | | 12:00 | |
| 12:30 | | | | | 12:30 | |
| 13:00 | 13:10~13:55 ステップスタート& ストレッチ 佐藤美和子【25】 | 13:20~14:05 LES MILLS BODYBALANCE 永井涼子【35】 | 13:10~13:40 LES MILLS sprint | | 13:00~13:45 アクア 桑野恵子【43】 | 13:00 |
| 13:30 | | | | | 13:55~14:25 アクアHIT | 13:30 |
| 14:00 | 14:15~15:00 LES MILLS BODYJAM GoTo【55】 | 14:30~15:00 ストレッチ& ストレッチポール 永井涼子【15】 | | | BAMBA【43】 | 14:00 |
| 14:30 | | | | | 14:30 | |
| 15:00 | 15:20~16:05 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平【50】 | 15:20~16:05  いずみだ【35】 | 15:10~15:55 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】 | | 15:00 | |
| 15:30 | | | | | 15:30 | |
| 16:00 | | | | | 16:00 | |
| 16:30 | 16:30~17:15 LES MILLS BODYCOMBAT 吉谷亮平【55】 | | 16:30~17:15 LES MILLS THE TRIP | | 16:30 | |
| 17:00 | | | | | 17:00 | |
| 17:30 | | | | | 17:30 | |
| 18:00 | | | 17:45~18:15 LES MILLS RPM | | 18:00 | |
| 18:30 | | | | | 18:30 | |
| 19:00 | | | 18:45~19:30 LES MILLS THE TRIP | | 19:00 | |
| 19:30 | | | | | 19:30 | |
| 20:00 | | | | | 20:00 | |

営業時間は8:00~21:00 (プールエリアのご利用は10:00~20:00)

スタッフ対応時間は10:00~19:00



初心者~久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス

5月4日 (月・みどりの日)・特別スケジュール

| | スタジオ | | | プール | |
|-------|--|---------------------------------|--|-------------------------------|----------|
| | スタジオA | スタジオB | スタジオCHAIN | プール | |
| 9:00 | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | 9:30 |
| 10:00 | 10:00~10:45 | | | | 10:00 |
| 10:30 | フラダンス 大平紀子【55】 | | 10:20~10:50 LES MILLS RPM | 10:45~11:15 水中ウォーキング | 10:30 |
| 11:00 | | 11:00~11:45 | | | 永井涼子【20】 |
| 11:30 | 11:05~11:50 LES MILLS BODYJAM 仁木佐知子【55】 | パワーヨガ mito【35】 | | 11:25~11:55 スイムスタート | 11:30 |
| 12:00 | | | 12:00~12:45 LES MILLS THE TRIP 横山【23】 | 永井涼子【20】 | 12:00 |
| 12:30 | 12:10~12:55 LES MILLS BODYCOMBAT 仁木佐知子【55】 | 12:05~12:50 K-POP non【35】 | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | 13:00 |
| 13:30 | 13:20~14:05 ZUMBA SHO【55】 | 13:15~13:45 やさしい太極拳 | 13:10~13:40 LES MILLS sprint | 13:30~14:15 | 13:30 |
| 14:00 | | 野口真奈美【35】 13:55~14:40 | | アクア | 14:00 |
| 14:30 | 14:30~15:30 UBOUND 池嶋・BAMBA | 24式太極拳 野口真奈美【35】 | 14:10~14:55 LES MILLS THE TRIP | 佐藤美和子【43】 | 14:30 |
| 15:00 | | 有料・イベント予約 詳細後日掲示します！ | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | |
| 16:00 | 16:00~16:45 LES MILLS BODYPUMP 吉谷亮平【50】 | 15:45~16:30 パワーヨガ くみこ【35】 | 15:45~16:15 LES MILLS sprint | 16:00~16:30 アクア ~ダイエット~ | 16:00 |
| 16:30 | | | | 米澤彰康【43】 | 16:30 |
| 17:00 | | 17:00~17:45 | 17:00~17:45 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】 | | 17:00 |
| 17:30 | 17:15~18:00 LES MILLS BODYATTACK 吉谷亮平【55】 | リラックスヨガ くみこ【35】 | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | 18:10~18:40 LES MILLS RPM | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | 19:00~19:45 LES MILLS THE TRIP | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | 20:00 |

営業時間は8:00~21:00 (プールエリアのご利用は10:00~20:00)

スタッフ対応時間は10:00~19:00



初心者~久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス

5月5日 (火・こどもの日)・特別スケジュール

| | | スタジオ | | | プール | |
|-------|--|---|--|---|-------------------------------------|-------|
| | | スタジオA | スタジオB | スタジオCHAIN | プール | |
| 9:00 | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | 10:00~10:45 | | | | 10:00 |
| 10:30 | | エアロピクスミドル 大塚歩【55】 | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | 10:30~11:15 | 10:40~11:10 | 11:00 |
| 11:30 | | 11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE 大塚歩【50】 | 11:00~11:45 ホットヨガ 骨盤調整 mito【35】 | LES MILLS THE TRIP | 水中ウォーキング BAMBA【20】 | 11:30 |
| 12:00 | | | | | 11:20~11:50 アクアHIIT | 12:00 |
| 12:30 | | 12:10~12:55 LES MILLS BODYJAM テック+30 GoTo【55】 | 12:15~13:00 ホットヨガ リフレッシュ 永井涼子【35】 | 12:00~12:45 LES MILLS RPM | BAMBA【43】 | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | 13:15~14:00 リラックスヨガ ~癒しの時間~ AYANO【50】 | 13:30~14:15 ホットヨガ 骨盤調整 モコ【35】 | 13:15~14:00 LES MILLS THE TRIP BAMBA【23】 | 13:30~14:15 アクア 米澤彰康【43】 | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | 14:30~15:15 ZUMBA GON【55】 | | 14:30~15:00 LES MILLS sprint | 14:30~15:00 テクニカルスイム 永井涼子【20】 | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | 15:30~16:15 LES MILLS THE TRIP | | 15:30 |
| 16:00 | | 15:45~16:30 LES MILLS BODYPUMP 貝沼小菅里【50】 | 16:00~16:45 ホットヨガ ミドル くみこ【35】 | | 15:45~17:45 スイミング スクール | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | 17:00~17:45 LES MILLS BODYCOMBAT 貝沼小菅里【55】 | | 17:00~17:30 LES MILLS RPM | TWS | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | 18:00~18:45 ホットヨガ ビギナー mito【35】 | 18:00~18:30 LES MILLS sprint | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | 19:00~19:45 LES MILLS THE TRIP | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | 20:00 |

営業時間は8:00~21:00 (プールエリアのご利用は10:00~20:00)

スタッフ対応時間は10:00~19:00



初心者~久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス

5月6日 (水・振替休日)・特別スケジュール

| | | スタジオ | | プール |
|-------|--|---|--|--|
| | | スタジオA | スタジオB | プール |
| 9:00 | | | | |
| 9:30 | | | | |
| 10:00 | | 10:00~10:45 | | |
| 10:30 | | J-POP non 【55】 | | |
| 11:00 | | | | |
| 11:30 | | 11:05~11:50 LesMILLS BODYBALANCE 桑野恵子 【50】 | 11:00~11:45 ホットヨガ ミドル mika 【35】 | |
| 12:00 | | | | |
| 12:30 | | 12:10~12:55 太極舞 タイチーダンス 野口真奈美 【55】 | 12:15~13:00 ホットヨガ ピギナー mito 【35】 | 12:15~13:00 LesMILLS THE TRIP アクア 桑野恵子 【43】 |
| 13:00 | | | | |
| 13:30 | | 13:15~14:00 ZUMBA GON 【55】 | 13:30~14:15 ホットヨガ 骨盤調整 桑野恵子 【35】 | 13:30~18:30 |
| 14:00 | | | | |
| 14:30 | | 14:20~15:05 エアロピクスミドル 佐藤美和子 【55】 | 有料・イベント予約 詳細後日揭示します! | |
| 15:00 | | | | |
| 15:30 | | 15:30~16:30 LesMILLS BODYPUMP 吉谷亮平・貝沼小菅里 | 15:20~16:05 LesMILLS DANCE GoTo 【35】 | |
| 16:00 | | | | スイミング スクール |
| 16:30 | | | | |
| 17:00 | | 17:00~17:45 LesMILLS BODYATTACK NAKATA 【55】 | 16:45~17:30 LesMILLS BODYJAM GoTo 【35】 | |
| 17:30 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 18:30 | | | | |
| 19:00 | | | | |
| 19:30 | | | | |
| 20:00 | | | | |

営業時間は8:00~21:00 (プールエリアのご利用は10:00~20:00)

スタッフ対応時間は10:00~19:00



初心者~久しぶりに
運動を始める方



備品使用クラス