

7/13 月曜日 (※通常スケジュール)					7/14 火曜日					7/15 水曜日					7/16 木曜日				
スタジオ					スタジオ					スタジオ					スタジオ				
Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール	Studio VOLCANO	Studio CORE	Studio TRUSS	Studio CHAIN	プール
7:30 7:15~9:40 HOT岩盤浴 Free Time			7:30~8:15 LES MILLS THE TRIP MAIKO	定員25名	7:15~12:00 WARM岩盤浴 Free Time	7:20~8:05 RITMOS リトモス 佐藤優子 定員60名	7:30~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT 定員42名	7:30~8:15 THE TRIP 真田 1pt	定員25名	7:15~9:50 HOT岩盤浴 Free Time	7:15~7:45 LES MILLS BODYPUMP 定員42名		7:30~8:15 LES MILLS RPM MAIKO 1pt	定員25名	7:15~11:00 WARM岩盤浴 Free Time	7:20~8:05 リラックスヨガ ヨコ 定員54名	7:15~8:00 LES MILLS BODYCOMBAT 定員24名	7:30~8:00 LES MILLS SPRINT 英語	定員25名
8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30	8:55~9:40 リラックスヨガ 定員54名	9:45~10:15 ランゲージ 片山千穂 定員15名	9:45~10:15 ランゲージ 片山千穂 定員25名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	8:55~9:40 リラックスヨガ 定員54名	9:45~10:15 ランゲージ 片山千穂 定員15名	9:45~10:15 ランゲージ 片山千穂 定員25名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	8:55~9:40 リラックスヨガ 定員54名	9:45~10:15 ランゲージ 片山千穂 定員15名	9:45~10:15 ランゲージ 片山千穂 定員25名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	8:55~9:40 リラックスヨガ 定員54名	9:45~10:15 ランゲージ 片山千穂 定員15名	9:45~10:15 ランゲージ 片山千穂 定員25名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	
	10:10~10:55 ホットヨガ ビギナー CHIE 定員35名	10:00~10:45 けいらくピク 中村雅美 定員54名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	10:10~10:55 ホットヨガ ビギナー CHIE 定員35名	10:00~10:45 けいらくピク 中村雅美 定員54名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	10:10~10:55 ホットヨガ ビギナー CHIE 定員35名	10:00~10:45 けいらくピク 中村雅美 定員54名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	10:10~10:55 ホットヨガ ビギナー CHIE 定員35名	10:00~10:45 けいらくピク 中村雅美 定員54名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名	10:15~11:00 アクア45 寺本強 定員45名
	11:15~13:10 スロー ボディシェイプ 中村雅美 定員54名	11:05~11:50 ランゲージ 片山千穂 定員15名	11:15~12:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名	11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】 定員45名	11:15~13:10 スロー ボディシェイプ 中村雅美 定員54名	11:05~11:50 ランゲージ 片山千穂 定員15名	11:15~12:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名	11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】 定員45名	11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】 定員45名	11:15~13:10 スロー ボディシェイプ 中村雅美 定員54名	11:05~11:50 ランゲージ 片山千穂 定員15名	11:15~12:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名	11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】 定員45名	11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】 定員45名	11:15~13:10 スロー ボディシェイプ 中村雅美 定員54名	11:05~11:50 ランゲージ 片山千穂 定員15名	11:15~12:15 LES MILLS RPM 日本語 定員25名	11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】 定員45名	11:15~12:15 成人スイミング 【Style1】 定員45名
	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名	12:10~12:55 RITMOS リトモス IZU 定員60名
	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名	13:15~14:00 ヘルベック ストレッチ 青木実夏子 定員54名
	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名	14:20~15:05 LES MILLS DANCE iyu 定員35名
	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名	15:00~15:45 ホットヨガ ビギナー NAOKO 定員35名
	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名	15:45~16:35 LES MILLS BODYPUMP YUI 定員54名
	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)	16:15~17:45 WARM岩盤浴 Free Time (HOT~WARM 切り替え時間)
	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名	16:40~17:25 エアロビクス コンボ1 城谷真に 定員8名
	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名	17:10~18:00 マッシュピラティス ~BASIO~ 単発2200円 iyu 定員60名
	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名	18:10~18:55 エアロビクス ライト 城谷真に 定員54名
	18:55~19:45 ランゲージ コンパニ iyu 定員60名	18:55~19:45 ランゲージ コンパニ iyu																	