

	実施場所				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	
10:00	営業開始 10:00				10:00
		【定員40名】		【定員40名】	
11:00	10:30~11:20 エアロ50 早川雅美	10:30~11:30 ピラティス60 平岩優子	【定員20名】 11:00~11:20 ホットストレッチ20	10:30~11:00 アクア30 北山佐和子	11:00
12:00	11:40~12:25 キックボクシング エクササイズ 45 MASA	【定員40名】 11:45~12:30 骨盤 エクササイズ 45 平岩優子	【定員20名】 11:40~12:25 リラックス ホットヨーガ 45 早川雅美	11:30~12:00 はじめて 平泳ぎ 深津幸恵	12:00
13:00	12:40~13:25 エアロ45 足野滋乃	【定員40名】 12:45~13:30 フローヨーガ45 Nao	【定員20名】 12:45~13:30 スローホットヨーガ45 yukiko	12:10~12:40 水中ウォーキング 深津幸恵	13:00
14:00	【定員50名】 13:45~14:25 ステップ40 足野滋乃	【定員40名】 14:00~15:00 リンパ ストレッチ60 埜	【定員20名】 13:50~14:35 アロマフロー ホットヨーガ 45 Nao	14:00~14:30 すいすい背泳ぎ 深津幸恵	14:00
15:00	14:45~15:30 KIMAX45 渡邊ユウスケ	15:15~16:00 ZUMBA 45min KIMI			15:00
16:00		【定員40名】			16:00
17:00	16:55~17:40 HIP HOP45 芹沢育恵	17:00~17:45 骨盤 エクササイズ45 CHIHIRO	【定員20名】 17:10~17:55 ホットピラティス45 望月俊宏		17:00
18:00	¥有料【定員50名】		【定員20名】		18:00
19:00	18:10~19:10 ZUMBA 60min U-KO & 望月俊宏	18:00~18:50 エアロ50 鈴木祐子	18:05~18:50 ホットPiYo45 CHIHIRO		19:00
20:00	※祝日営業の為、20時閉館となります。(デイトム会員の方はご利用頂けません。)				20:00

	実施場所				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	
10:00	営業開始 10:00				10:00
11:00	10:30~11:10 はじめてエアロ40 渡辺多美代	10:35~11:35 太極拳60 福原千香子	【定員20名】		11:00
12:00	11:25~12:05 エアロ40 渡辺多美代	【定員40名】	11:00~11:45 ホットピルビスワーク45 下村佳子	【定員40名】	12:00
13:00	12:20~13:05 エアロ45 鈴木祐子	12:15~13:00 ピラティス45 宮島公美子	12:10~12:55 スローホットヨーガ45 Nao	12:00~12:45 ミットアクア 45 福原知香子	13:00
14:00	13:20~13:50 ポルドブラ30 朝倉南美	13:15~14:15 フラダンス60 satomi	13:15~14:00 ホットピラティス45 宮島公美子	13:05~13:35 はじめてクロール 石川雄得	14:00
15:00	14:05~14:50 ZUMBA 45min 朝倉南美&渡辺多美代	14:35~15:35 フラメンコ60 岩ヶ谷由佳	14:40~15:25 ホット骨盤エクササイズ45 平岩優子	13:45~14:15 すいすいクロール 石川雄得	15:00
16:00		【定員40名】	【定員20名】	14:30~15:00 水中ウォーキング 石川雄得	16:00
17:00	17:00~17:45 ZUMBA 45min Alico	16:50~17:50 フローヨーガ60 YUMIKO	17:00~17:45 リラックス ホットヨーガ45 Nao	17:00~17:40 アクア40 MASA	17:00
18:00	18:05~18:50 キックボクシング エクササイズ45 MASA	18:00~18:50 U-JAM50 Alico	【定員20名】		18:00
19:00			18:05~18:50 スローホットヨーガ45 YUMIKO		19:00
20:00	※祝日営業の為、20時閉館となります。(デイトム会員の方はご利用頂けません。)				20:00

	実施場所				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	
10:00	営業開始 10:00				10:00
11:00	10:30~11:15 メガダンス45 U-KO	10:30~11:10 はじめて エアロ40 足野滋乃	【定員20名】	【定員40名】	11:00
	【定員50名】		11:00~11:45 ホット ピラティス45 望月俊宏	11:00~11:45 アクア45 花村育彦	
12:00	11:30~12:20 ステップ50 足野滋乃	11:35~12:20 ラテンエアロ45 U-KO	【定員20名】		12:00
		【定員40名】	12:05~12:50 フロー ホットヨーガ45 アツコ	12:15~12:45 すいすい 平泳ぎ 花村育彦	
13:00	12:35~13:20 ZUMBA 45min Alico	12:40~13:25 スローヨーガ45 保田衣理	【定員20名】	12:55~13:25 すいすい バタフライ 花村育彦	13:00
		【定員40名】	13:40~14:25 リラックス ホットヨーガ45 早川雅美	【定員40名】	
14:00	13:45~14:35 U-JAM fitness50 望月俊宏	13:40~14:40 ペルヴィス コンディショニング60 アツコ	【定員20名】	13:45~14:30 アクア45 嶋村彩	14:00
	【定員50名】	【定員40名】	【定員20名】		
15:00	14:50~15:35 ステップ45 塙	14:55~15:40 リラックス ヨーガ45 アツコ	14:50~15:35 スロー ホットヨーガ45 早川雅美		15:00
			【定員20名】		
16:00			16:00~16:45 リラックス ホットヨーガ45 早川雅美		16:00
	【定員30名】	【定員40名】	【定員20名】		
17:00	17:00~17:45 ハードトレーニング45 MASA	17:00~17:45 ピラティス45 Manami	17:00~17:45 スロー ホットヨーガ45 AYAKO		17:00
	【定員24名】		【定員20名】		
18:00	18:05~18:50 KIMAX ELEMENT45	18:00~18:45 天空大河45 MASA	18:00~18:45 ホットマインドフルネス ストレッチ45 花村育彦		18:00
19:00					19:00
20:00	※祝日営業の為、20時閉館となります。(デイトム会員の方はご利用頂けません。)				20:00

	実施場所				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	
10:00	営業開始 10:00				10:00
11:00	10:30~11:15 ダンスエアロ45 下村佳子	10:30~11:30 バレエ60 麻衣子	【定員20名】	【定員60名】	10:30~11:15 アクア45 山本加奈
12:00	11:35~12:20 R.I.P.P.E.D 45 CHIHIRO	【定員40名】	【定員20名】		12:00
		11:45~12:30 ペルヴィスコンディショニング 45 山本加奈	11:35~12:20 ホットピルビスワーク45 下村佳子		
13:00	12:35~13:15 はじめてエアロ40 塙	【定員40名】	【定員20名】		13:00
		12:45~13:15 ピラティス30 平岩優子	12:40~13:25 スロー ホットヨーガ 45 YUMIKO		
14:00	【定員24名】	【定員40名】	【定員20名】	13:30~14:00 はじめてスイム 仲田明広	14:00
	13:40~14:40 KIMAXプラス60	13:30~14:30 アロマ スロー ヨーガ60 yukiko	13:45~14:30 ホット ピラティス45 平岩優子	14:15~14:45 すいすい 4種目 仲田明広	
15:00	15:00~15:50 キックボクシング エクササイズ50 MASA	14:45~15:00 お腹シェイプ15	【定員20名】		15:00
		【定員30名】	14:50~15:35 アロマリラックス ホットヨーガ45 yukiko		
16:00		15:10~15:30 姿勢リセット20	【定員20名】		16:00
17:00	17:05~17:50 ZUMBA 45min 渡辺多美代	17:00~17:45 エアロ45 中澤倫子	17:00~17:30 ホット太極舞30 MASA		17:00
	【定員30名】	【定員40名】	【定員20名】		
18:00	18:05~18:50 ステップ&チューブ45 MASA	18:05~18:50 ピラティス45 望月俊宏	18:00~18:45 スローホットヨーガ45 Tomomi		18:00
19:00					19:00
20:00	※祝日営業の為、20時閉館となります。(デイトタイム会員の方はご利用頂けません。)				20:00

	実施場所				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	
10:00	営業開始 10:00				10:00
11:00	10:30~11:15 エアロ45 渡辺多美代	10:35~11:20 スローヨーガ45 YUMIKO	【定員20名】	10:30~11:15 フローホットヨーガ45 MIDORI	11:00
			【定員20名】		
12:00	11:35~12:20 ZUMBA 45min 渡辺多美代	【定員30名】	11:40~12:25 フロー ホットヨーガ 45 YUMIKO	12:00	
	【定員24名】	12:05~12:25 姿勢リセット 筋膜リリース20	【定員20名】		
13:00	12:40~13:25 KIMAX45	12:40~13:25 ベリーダンス45 Ayako	12:45~13:30 スローホットヨーガ 45 Tomomi	13:00	
		【定員40名】	【定員20名】		
14:00	14:00~14:30 自重トレーニング30	13:50~14:50 スロー ヨーガ60 Tomomi	14:35~15:05 リラックスホットヨーガ30 YUMIKO	13:45~14:15 はじめてバタフライ 石川雄得	14:00
			【定員20名】	14:25~15:05 スイムトレーニング40 石川雄得	
15:00		15:15~16:00 フローヨーガ45 Tomomi	15:25~16:10 スローホットヨーガ45 YUMIKO	15:00	
	15:45~16:30 ステップ45 埜	【定員40名】			
16:00		16:45~17:45 リンパストレッチ60 埜	【定員20名】	16:00	
	16:45~17:45 ZUMBA 60min 望月俊宏	17:00~17:45 リラックス ホットヨーガ45 Nao			
17:00		【定員40名】	【定員20名】	17:00	
	¥有料【定員50名】				
18:00	18:05~18:50 DISCO45 Alico	18:05~18:50 アロマフローヨーガ45 Nao	18:05~18:50 ホットピラティス45 望月俊宏	18:00	
19:00				19:00	
20:00	※祝日営業の為、20時閉館となります。(デイトム会員の方はご利用頂けません。)				20:00

	実施場所				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	
10:00	営業開始 10:00				10:00
		【定員40名】	【定員20名】	【定員40名】	
11:00	10:30~11:20 U-JAM fitness50 望月俊宏	10:30~11:30 アロマリフレクソロジー60 埜	10:30~11:15 朝ホットヨガ 45 yukiko	11:00~11:30 アクアトレーニング30 山本丈	11:00
12:00	11:40~12:40 ZUMBA 60min 望月俊宏	12:00~12:15 お腹シェイプ15 12:25~12:40 姿勢リセット15	11:35~12:20 スロー ホットヨガ 45 YUMIKO		12:00
13:00	【定員24名】	【定員40名】	【定員20名】		13:00
	13:10~14:10 KIMAX60	13:00~13:45 スローヨガ45 Tomomi	12:45~13:30 リラックス ホットヨガ45 Nao		
14:00		【定員40名】	【定員20名】		14:00
		14:00~14:40 太極舞40 MASA	13:50~14:35 パワーホットヨガ 45 Nao		
15:00	15:00~15:45 ステップ&チューブ45 MASA		【定員20名】	14:55~15:15 ホットストレッチ20	15:00
16:00	16:00~16:45 天空大河45 MASA	【定員40名】	【定員20名】		16:00
17:00	【定員30名】	16:10~17:10 フローヨガ60 Tomomi	16:25~16:55 リラックスホットヨガ30 YUMIKO		17:00
18:00	17:30~17:45 腕トレーニング	¥有料 【定員25名】	【定員20名】	17:15~18:00 フローホットヨガ45 YUMIKO	18:00
	18:00~18:15 お腹シェイプ	17:30~18:30 ヘッドスタンドワークショップ MIDORI&Tomomi			
19:00					19:00
20:00	※祝日営業の為、20時閉館となります。(デイトム会員の方はご利用頂けません。)				20:00

	実施場所				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC(ホット)	プール	
10:00	営業開始 10:00				10:00
		【定員40名】		【定員40名】	
11:00	10:30~11:20 エアロ50 早川雅美	10:30~11:30 ピラティス60 宮島公美子	【定員20名】 11:00~11:20 ホットストレッチ20	10:30~11:00 アクア30 北山佐和子	11:00
12:00	11:40~12:25 キックボクシング エクササイズ 45 MASA	【定員40名】 11:45~12:30 骨盤 エクササイズ 45 CHIHIRO	【定員20名】 11:40~12:25 リラックス ホットヨーガ 45 早川雅美	11:30~12:00 はじめて 平泳ぎ 深津幸恵	12:00
13:00	12:40~13:25 エアロ45 疋野滋乃	¥有料【定員30名】 12:45~13:45 骨盤ヨガ60 Nao	【定員20名】 12:45~13:30 スローホットヨーガ45 yukiko	12:10~12:40 水中ウォーキング 深津幸恵	13:00
14:00	【定員50名】 13:45~14:25 ステップ40 疋野滋乃	【定員40名】 14:00~15:00 リンパ ストレッチ60 塙	【定員20名】 13:50~14:35 アロマフロー ホットヨーガ 45 Nao	14:00~14:30 すいすい背泳ぎ 深津幸恵	14:00
15:00	14:45~15:30 KIMAX45 渡邊ユウスケ	¥有料【定員40名】 15:20~16:20 フリースタイルダンス60 KIMI&山本文			15:00
16:00					16:00
17:00	16:55~17:40 HIP HOP45 芹沢育恵	【定員40名】 17:00~17:45 骨盤 エクササイズ45 CHIHIRO	【定員20名】 17:10~17:55 ホットピラティス45 望月俊宏		17:00
18:00	¥有料【定員40名】 18:00~19:00 エアロ60 中山優&朝倉南美		【定員20名】 18:05~18:50 ホットPiYo45 CHIHIRO		18:00
19:00		18:10~18:55 ZUMBA45 望月俊宏			19:00
20:00	※祝日営業の為、20時閉館となります。(デイトム会員の方はご利用頂けません。)				20:00