

| 金 | | | | | 土 | | | | | 日・祝 | | | |
|-------------|---|--|-----|--|---|---|--|-----|--|-------|-------|-------|-----|
| Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | プール | | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | プール | | Aスタジオ | Bスタジオ | Cスタジオ | プール |
| 10:00 | | | | | 10:00 | | | | | | | | |
| 10:30~11:20 | 10:20~11:20 M GROUP GROOVE 60 サーキットエアロ 関川真由美 | 10:20~11:20 M GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹 | | | | 10:15~11:15 M GROUP ACTIVE 60 定員30名 篠原文香 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | 11:00 | | | | | | | | |
| 11:40~12:30 | 11:35~12:35 オリジナルエアロ はつみ・F | | | | 11:25~12:15 スタートエアロ 美谷島寛子 | 11:30~12:30 M GROUP CENTERGY 60 篠原文香 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | 12:00~12:30 下手でもハタフライ 石井 | | | | | | | | |
| 12:40~13:30 | | | | | 12:35~13:05 はじめてスイム 石井 | | | | | | | | |
| 13:00 | 12:40~13:30 インショイエアロ ショータ | | | | 13:10~13:40 がんばれスイム 石井 | 12:40~13:40 M GROUP GROOVE 60 BIYA | 12:45~13:45 M GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹 | | | | | | |
| 13:40~14:40 | 13:35~14:05 社交ダンス入門 羽生田 | 13:45~14:45 M GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹 | | | 13:40~14:40 大人のカルチャースクール 総合太極拳 轟文子 | 13:50~14:50 fight 60 篠原文香 | 14:15~15:15 M GROUP RIDE 60 定員15名 池内・三上 | | | | | | |
| 14:00 | 14:05~14:50 社交ダンス初級 羽生田 | | | | 15:00~16:00 M GROUP ACTIVE 60 定員30名 宮澤和江 | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | 16:00~17:30 3歳児&キッズ | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | 17:30~18:30 ジュニア | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | 18:00~19:00 選手 コース | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | 18:00 ~ 20:30 選手 コース | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:15~19:45 ひっこめ! スキイタリ!! MEG | | | | 18:45~テック | | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00~20:45 ビューティーヨガ145 篠原文香 | 20:00~21:00 M GROUP ACTIVE 60 定員30名 三上駿 | | | 19:00~19:45 fight 45 Masa | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | 21:15~テック | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | 21:30~22:15 M GROUP POWER 45 池内 定員30名 | 21:30~22:30 M GROUP RIDE 60 定員15名 三上駿 | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | 23:00 CLOSE | | | | | | | | |

週代わりプログラムはインフォメーションボード・HPをご覧ください。

定員20名

※プログラム、インストラクターは予告なく変更する場合がございます、予めご了承ください。

●プールご利用時の際の注意事項
 ・運動前後には必ず体調チェックを行ってください。
 ・スイミングキャップを必ず着用してください。
 ・必ずシャワーを浴び、化粧、整髪料等を落としてからご利用ください。
 ・アクセサリー、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。

★日・祝のプログラムにつきましては別紙にてご確認ください。
 ★COREのレッスンはタオルをご用意ください。
 ★RIDE-R30のクラスは30分前までに抽選用の受付が必要です
 20分前に抽選結果を掲示いたします。

●スタジオプログラムでは、安全の為下記の事項をお守り下さい。
 ・運動前後には必ず体調チェックを行って下さい。
 ・安全のため45分未満のクラスは5分、45分以上のクラスでは10分を過ぎてのご入場はご遠慮下さい。
 (クラス開始時間をご確認の上ご参加下さい)
 ・レベルにあったクラスをお選びください。
 (スタッフまでお気軽にご相談下さい)
 ・空腹の時、疲れすぎの時はレッスン参加を控えましょう。
 ・脱水症状防止の為、スタジオには飲み物をご持参下さい。

15:30
~
17:45
選手
コース

14:10~15:10
週代わりプログラム

15:25~16:25
週代わりプログラム

16:40~17:40
週代わりプログラム

13:30~14:30
3歳児
キッズ

15:30~16:30
キッズ

16:30~17:30
ジュニア

17:30~18:30
スペシャル

選手
コース

18:00 CLOSE

20:00 CLOSE