

28日(火)				30日(木)				31日(金)			
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				10:20~11:20	10:20~11:10		定員15名		10:20~11:20		
10:40~11:30	10:25~11:25 ★新曲発表会★ M CENTERGY 篠原文香		10:30~11:00 楽しくスイム 小原	M ACTIVE 60 定員20名 宮澤和江	ピンヤサヨガ 橋詰 敬子	10:30~11:00 M R30 MEG		10:30~11:20 サーキットエアロ 間川真由美	M GROOVE 60 Kaori		
11:00	BAILA BAILA 村山ふみ		11:00~11:30 上手にバタフライ小原		11:25~12:15 エンジョイエアロ 南澤 香			11:35~12:35 M CENTERGY 60 池内真樹	11:30~12:20 オリジナルエアロ はつみ・F		
11:45~12:30	11:35~12:25 ゆかみ改善ヨーガ 宮林佳世			11:40~12:10 ひこめスキャットダンス!! のあ				11:35~12:35 M CENTERGY 60 池内真樹	11:30~12:20 オリジナルエアロ はつみ・F		
12:00	ピラティス45 村山ふみ	定員15名	12:15~12:45 青泳ぎ初・中級 石井	12:25~12:55 バランス体操 KOH	12:25~13:10 HILT-MOS 45 赤羽			12:30~13:00 水中ウォーキング橋詰	12:35~13:25 インジョイエアロ ショータ		12:00~12:30 下手でもバタフライ 石井
12:40~13:30	12:35~13:25 ZUMBA fitness 美谷島寛子	12:50~13:20 ★新曲発表会★ M R30 MEG	12:50~13:20 カール初・中級 石井	13:20~13:50 ★新曲発表会★ M CORE MEG	13:25~14:15 Smileエアロ 赤羽			12:50~13:50 大人のカルチャースクール 総合太極拳 轟文子	12:50~13:50 インジョイエアロ ショータ		12:35~13:05 はじめてスイム 石井
13:00	シナア/ロジ 美谷島寛子		13:25~13:55 がんばれスイム 石井					13:35~14:05 社交ダンス入門 羽生田			13:10~13:40 がんばれスイム 石井
13:40~14:30	13:40~14:40 ★新曲発表会★ M GROOVE Yama-Tune.★	13:45~14:15 M R30 MEG						14:05~テック	14:05~14:50 社交ダンス初級 羽生田	13:45~14:45 M RIDE 60 定員15名 池内真樹	
14:00	ヨガ50 篠原文香	定員15名				14:20~15:20 M RIDE 60 定員15名 MEG		14:20~14:50 ★新曲発表会★ M BLASTのあ 30 定員15名 宮澤和江			
15:00								15:00~16:00 M ACTIVE 60 定員30名 宮澤和江			
16:00	16:20~17:20 スーパーサーキット KOH										16:30~17:30 キッズ ジュニア
17:00											17:30~18:30 ジュニア
18:00	18:00~19:00 キッズスクール 中級 DANCE!dance!DANCE! EIKO	18:25~テック ★新曲発表会★ M BLAST KOH									18:00~
19:00	19:10~20:00 からだめっせりエアロ 美谷島寛子	19:25~20:25 M RIDE 60 定員15名 池内真樹									18:30~テック 18:45~19:45 ★新曲発表会★ M fight 篠原文香
20:00	20:10~21:10 ★新曲発表会★ M GROOVE Yama-Tune.★	20:45~21:45 M RIDE 60 定員15名 MEG									20:00~21:00 M ACTIVE 60 定員30名 三上駿
21:00	21:25~22:45 ★新曲発表会★ M POWER 定員30名 池内真樹										21:20~22:20 M RIDE 60 定員15名 三上駿
22:00											
23:00	23:00 CLOSE			23:00 CLOSE				23:00 CLOSE			

休館日