

| | Monday 30日 (月・祝) | | | Tuesday 1日 (火) | | | Wednesday 2日 (水) | | | Friday 4日 (金・祝) | | | Saturday 5日 (土・祝) | | | Sunday 6日 (日) | | |
|-------|---|--|-------------------------------|---|---|---|--|--|--|-----------------|------|-----|-------------------|------|-----|---------------|------|-----|
| | スタジオ | アリーナ | プール | スタジオ | アリーナ | プール | スタジオ | アリーナ | プール | スタジオ | アリーナ | プール | スタジオ | アリーナ | プール | スタジオ | アリーナ | プール |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | ZUMBA 10:30-11:15 大里 清美 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | サーキット エアロ60 10:30-11:30 外山 圭子 | アライメント ヨガ 10:30-11:30 大和田 美鈴 | アクア45 10:30-11:15 高橋 貴裕 | 女性専用 フロアヨガ 10:30-11:30 濱田 有子 | 初心者オススメ ファーストエアロ 10:30-11:00 梶田 拓也 | アクア30 10:30-11:00 石井 佑樹 | | | | | | | | | |
| 11:30 | BeautyLifeヨガ30 11:15-11:45 石井 佑樹 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | ファーストエアロ 11:30-12:30 石井 佑樹 | エアロファン 11:30-12:30 大里 清美 | | 背中コンディ ショニング 11:45-12:45 小林 圭子 | ビギナー エアロ 11:40-12:25 大和田 美鈴 | 水中ウォーキング 11:30-12:00 石綿 真里 | 女性専用 BeautyLifeヨガ 11:45-12:30 石綿 真里 | ビギナー エアロ 11:15-12:00 寺平 愛 | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | SPECIAL! トータルボディ シェイプ 12:45-13:30 mizuho | アクア45 12:45-13:30 石井 佑樹 | 70分ストレッチ 13:00-13:30 山内 美由起 | SPECIAL! DISCO WORLD 12:35-13:20 高橋 久美子 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | ホット 38℃ 湿度65% 女性専用 ファンクショナル ケア 13:45-14:30 mizuho | ハイパーボディ 13:45-14:30 梶田 拓也 | | | 太極拳 13:30-14:30 盛田 彩乃 | 3ヶ月習得 マスター クロール 13:30-14:15 高橋 貴裕 | 女性専用 クロス ストレッチ 13:15-14:15 天野 玲 | SPECIAL! ハイパー ボディ -チェンジボディ- 13:15-14:00 梶田 拓也 | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | 女性専用 ホット 38℃ 湿度65% ファンクショナル ケア 14:45-15:30 三井 恵子 | SPECIAL! ハイパー クラッシュ60 14:45-15:45 高橋 貴裕 | | 体幹引き締めヨガ 15:15-16:00 福島 真橋 | ステップ1 14:45-15:30 藤本 美保 | アクア グループ 15:00-15:45 梶田 拓也 | ハイパー クラッシュ 14:30-15:15 石井 佑樹 | 3ヶ月習得 マスター 平泳ぎ 14:30-15:15 島津 美希 | 女性専用 ホット 38℃ 湿度65% ベーシックヨガ 14:45-15:30 島津 美希 | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | シックスバック 16:00-16:15 梶田 | シェイプ 16:20-16:35 梶田 | | | フラダンス 16:15-17:15 福島 真橋 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | バレーボール 16:00-17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 4/30 SPECIAL!! ●トータルボディシェイプ【予約50名】 筋トレと有酸素運動を融合した全身を鍛えるプログラムです。 ボディラインを整えていきましょう。 ●ホットファンクショナルケア ホット環境の中で、自体重を使用する 筋トレと体幹トレーニングを行います。 発汗+ボディメイク! ●ハイパークラッシュ60 祝日特別15分拡大バージョン! 格闘技系の動きでストレス発散! | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | ホット 38℃ 湿度65% 女性専用 BeautyLife ヨガ 19:00-19:45 島津 美希 | ヘルピック ストレッチ 18:45-19:30 野島 裕子 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | シックスバック 19:55-20:10 川井 | ピラティス 19:45-20:30 野島 裕子 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | サーキット 20:15-20:30 川井 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | ハイパー ボディ 20:45-21:30 佐藤 信平 | SPECIAL! Dance It Out 20:45-21:30 Sato | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

4/30 SPECIAL!!
●トータルボディシェイプ【予約50名】
筋トレと有酸素運動を融合した全身を鍛えるプログラムです。
ボディラインを整えていきましょう。
●ホットファンクショナルケア
ホット環境の中で、自体重を使用する
筋トレと体幹トレーニングを行います。
発汗+ボディメイク!
●ハイパークラッシュ60
祝日特別15分拡大バージョン!
格闘技系の動きでストレス発散!

5/1 SPECIAL!!
●DISCO WORLD
ディスコのステップをフィットネス風にアレンジし、70~90年代の曲に合わせて踊ります。
●Dance It Out
世界中の様々なダンススタイルを取り入れ、最新の音楽に合わせて踊る「エンターテインメントフィットネス」!

5/4 SPECIAL!!
●Latin Express con Salsa®
サルサ音楽を使用したダンスフィットネスプログラムです。楽しみながら筋バランスや巧緻性(身体を器用に使う能力)の向上、有酸素運動の効果が得られます。
●ホットルーシーダットン
「仙人体操」と呼ばれるタイに伝わる自己整体法です。自身の身体をあるべき姿へ戻していきましょう。

5/2 SPECIAL!!
●ハイパーボディ-チェンジボディ-
ランジの曲を入れて、更に強度UP!
脚を中心に更に鍛えていきましょう。
●ハイパーエキサイト+Core
体幹の曲をプラスして、運動効果もプラス!
ボディメイクに効果的!

5/5 SPECIAL!!
●ボディファンクション
筋力トレーニング、柔軟性の向上、バランス感覚を一連の動作で習得でき、身体機能の向上を図るプログラムです。
●HIP HOP
アメリカで発祥したストリートダンスの一種。リズムカルなミュージックのHIP HOP MUSICに合わせて踊りましょう!
●Fat Burn Extreme
イギリスで生まれた、実質運動時間20分で脂肪燃焼できるクラス。
好きな時に休憩してOK!

5/6 SPECIAL!!
●ハイパーボディ-チェンジボディ-
ランジの曲を入れて、更に強度UP!
脚を中心に更に鍛えていきましょう。
●ハイパースタイルアップビート
●ハイパークラッシュ-チェンジボディ-
いつもの曲に+1曲でさらにストレス発散、脂肪燃焼!