

5/15 (金)			5/16 (土)			5/17 (日)			5/18 (月)			5/19 (火)			5/20 (水)		
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
定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名
10:00-10:30	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約
10:30-11:15	ZUMBA KAITO	ピラティス sarry	アクア30 山方	じっくり ストレッチヨガ NOE	シェイプ エアロ 外山	アクア45 美山	BODYCOMBAT VIRTUAL 10:15-11:00		セルフケアヨガ MIREI	ピギナーエアロ 湯山	アクア45 米山	健康太極拳 長沖	ダンスエアロ 江原	アクア45 石井	癒しのヨガ 福島	らくゆる メソッド 留加	アクア45 長嶋
11:30-12:15	オリジナル コンディショニング KAITO	FIT WORKOUT 清水		タオル ベルビック ストレッチ 湯山	ボディシェイプ 飯田		ボディシェイプ サーキット 天野	卓球ラリー シングルス 定員24名	HIP HOP 片岡	Sintex®Tone 外山		ピラティス 相馬	RITMOS 江原		ZUMBA 理香	からだ整え道場 留加	
12:30-13:15	基本のハタヨガ 築地	ミュージカル ダンス かほ	【有料(西尾)】 パーソナルスイム 定員3名	太極拳 甲斐	ボディケア 古川	アクア45 飯田	クロス・ ストレッチ 天野	フィットネス FIT HIT 岩淵	Fithop 留加	ストリートダンス FIT 藤本		心のヨガ 相馬	3ヶ月習得 平泳ぎ 西尾	リンパヨガ 田波	ボディスレンダー 古川		3ヶ月習得 マスタークロー 西尾
13:30-14:15	ホール コンディショニング 理香 定員50名	かんたんエアロ 湯山		ZUMBA 樹山	ピギナーエアロ 古川		OXIGENO 伊佐	RADICAL POWER 岩淵	FIT CARDIO 伊佐	背骨 コンディショニング 南 定員87名	アクアウォーキング 小田嶋	骨盤シェイプ 川島	フラダンス マカニカミズホ	養生気功 NOE	背骨 コンディショニング 新井 定員87名		
14:30-15:15	タオル ベルビック ストレッチ 湯山	ピギナーエアロ 寺平		FIT CARDIO 山方	パワーエナジー ストロング MIZUHO		背骨 コンディショニング 寺戸	FIGHT DO 山本	FIT WORKOUT 小田嶋	ピギナーエアロ 宮崎	アクア45 天野	【有料】 FRPスクール 岩田 定員20名	エアロファン 川島	アクア30 山本	パワーシェイプ ヨガ Seri	Jazz Dance 佐々木	アクア45 新井
15:30-16:15	EVENT FIT BARBELL 柳澤	ステップ 寺平		EVENT FIT BLAST 山本 定員39名	トータル ボディシェイプ MIZUHO		基本のハタヨガ Yoshitaka	エンジョイ バドミントン 定員24名	CORE VIRTUAL 16:30-17:00	エンジョイ 卓球ダブルス 定員36名		【有料(川崎)】 パーソナルスイム 16:00-16:45 定員3名	BODYATTACK VIRTUAL 16:30-17:00	エンジョイ バドミントン 定員24名	BODYCOMBAT VIRTUAL 16:00-16:45	エンジョイ 卓球ダブルス 定員36名	
16:30-17:30	Free Time スタジオ 開放時間	卓球ラリー シングルス 定員24名		ピギナーエアロ 寺平	アリーナ レクリエーション 定員24名 ※詳細は館内掲示板 をご確認ください。		BODYPUMP VIRTUAL 17:30-18:15	RITMOS 石井	Free Time スタジオ 開放時間 17:15-18:15			【有料(川崎)】 パーソナルスイム 16:45-17:30 定員3名	Free Time スタジオ 開放時間 17:15-18:15		Free Time スタジオ 開放時間 17:45-18:45	RITMOS AKKO	
17:45-18:30	BODYBALANCE VIRTUAL EVENT			エアロファン 寺平			BODYCOMBAT VIRTUAL 18:30-19:15	ドッチビー 定員30名	基本のハタヨガ 築地	ピギナーエアロ 工藤		骨盤底筋 フィットネス 若瀬	ボディ シェイプエアロ 寺平		EVENT FIT BARBELL 山本	DANCE FIT AKKO	
18:45-19:30	FIT BARBELL 山本			BODYATTACK VIRTUAL 19:30-20:15			DANCE VIRTUAL 19:30-20:15		EVENT FIT BLAST 川崎 定員39名	MEGADANZ かな		DISCO WORLD 若瀬	FIT BARBELL 柳澤			FIGHT DO 山本	
20:00-21:00	RITMOS AZU	FIT CARDIO 山本							EVENT FIT HIT 岩淵	バスケット ボール 20:45-21:45		トータル ボディシェイプ MIZUHO	バレーボール 20:45-21:45		ZUMBA かな		
21:15-22:00	FIGHT DO 山本	エンジョイ バドミントン 定員24名										BODYCOMBAT VIRTUAL 21:45-22:15		MEGADANZ 山本	ミニサッカー 21:15-22:15		

5/22 (金)			5/23 (土)			5/24 (日)			5/25 (月)			5/26 (火)			5/27 (水)				
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		
定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名	定員63名	定員88名	定員70名		
10:00-10:30	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約		
10:30-11:15	ZUMBA KAITO	ピラティス 岩田	アクア30 山方	じっくり ストレッチヨガ NOE	シェイプ エアロ 外山	アクア45 美山	BODYCOMBAT VIRTUAL 10:15-11:00		セルフケアヨガ MIREI	ピギナーエアロ 湯山	アクア45 米山	健康太極拳 長沖	ダンスエアロ 江原	アクア45 石井	癒しのヨガ 福島	らくゆる メソッド 留加	アクア45 長嶋		
11:30-12:15	オリジナル コンディショニング KAITO	FIT WORKOUT 清水		タオル ベルビック ストレッチ 湯山	ボディシェイプ 飯田		ボディシェイプ サーキット 天野	卓球ラリー シングルス 定員24名	HIP HOP 片岡	Sintex®Tone 外山		ピラティス 相馬	RITMOS 江原		ZUMBA 理香	からだ整え道場 留加			
12:30-13:15	基本のハタヨガ 築地	ミュージカル ダンス かほ	【有料(西尾)】 パーソナルスイム 定員3名	太極拳 甲斐	ボディケア 古川	アクア45 飯田	クロス・ ストレッチ 天野	クロス・ ストレッチ 天野	ファンクショナル ローラーピラティス 岩田 定員50名	ストリートダンス FIT 藤本		心のヨガ 相馬	3ヶ月習得 平泳ぎ 西尾	リンパヨガ 田波	ボディスレンダー 古川	3ヶ月習得 マスタークロー 西尾			
13:30-14:15	ホール コンディショニング 理香 定員50名	かんたんエアロ 湯山		ZUMBA 樹山	ピギナーエアロ 古川		lone up hip 清水	Fithop 留加	フィットネス 定員50名	フィットネス 定員50名	バック コンディショニング 南 定員87名	フラダンス マカニカミズホ		養生気功 NOE	背骨 コンディショニング 新井 定員87名				
14:30-15:15	タオル ベルビック ストレッチ 湯山	ピギナーエアロ 寺平		EVENT FIT HIT 山本	パワーエナジー ストロング MIZUHO		OXIGENO 伊佐	FIT BARBELL 山本	FIT CARDIO 伊佐	フィットネス 定員87名	フィットネス 定員87名	骨盤シェイプ 川島	アクア30 山本	パワーシェイプ ヨガ みや	Jazz Dance 佐々木	アクア45 新井			
15:30-16:15	FIGHT DO 山本	ステップ 寺平	アクア45 樹山	EVENT FIT BLAST 山本 暗間	トータル ボディシェイプ MIZUHO		背骨 コンディショニング 寺戸	FIGHT DO 奥薗	FIT WORKOUT 小田嶋	ピギナーエアロ 宮崎	アクア45 天野	【有料】 FRPスクール 岩田 定員20名	エアロファン 川島						
16:30-17:30	Free Time スタジオ 開放時間	卓球ラリー シングルス 定員24名		EVENT FIT HIT 山本 暗間	基本のハタヨガ Yoshitaka		基本のハタヨガ Yoshitaka	エンジョイ バドミントン 定員24名	CORE VIRTUAL 16:30-17:00	エンジョイ 卓球ダブルス 定員36名		【有料(川崎)】 パーソナルスイム 16:00-16:45 定員3名	BODYATTACK VIRTUAL 16:30-17:00	エンジョイ バドミントン 定員24名	BODYCOMBAT VIRTUAL 16:00-16:45	エンジョイ 卓球ダブルス 定員36名			
17:30-18:30	BODYBALANCE VIRTUAL				ピギナーエアロ 寺平	バレーボール 17:00-18:00		BODYPUMP VIRTUAL 17:30-18:15	Free Time スタジオ 開放時間 17:15-18:15			【有料(川崎)】 パーソナルスイム 16:45-17:30 定員3名	Free Time スタジオ 開放時間 17:15-18:15		Free Time スタジオ 開放時間 17:45-18:45	RITMOS AKKO			
18:30-19:15	OXIGENO 伊佐				エアロファン 寺平	バスケット ボール 18:15-19:15		BODYCOMBAT VIRTUAL 18:30-19:15		基本のハタヨガ 築地	ピギナーエアロ 工藤		骨盤底筋 フィットネス 若瀬	ボディ シェイプエアロ 寺平	RADICAL POWER 川崎	DANCE FIT AKKO			
19:30-20:15		EVENT FIT HIT 山本			BODYATTACK VIRTUAL 19:30-20:15			DANCE VIRTUAL 19:30-20:15		EVENT FIT BLAST 川崎 定員39名	MEGADANZ かな		DISCO WORLD 若瀬	アリーナ レクリエーション 定員24名	ZUMBA かな	FIGHT DO 奥薗			
20:30-21:00	RITMOS AZU	FIT CARDIO 山本								lone up hip 奥薗	バスケット ボール 20:45-21:45		トータル ボディシェイプ MIZUHO						
21:15-22:00	FIGHT DO 山本	エンジョイ バドミントン 定員24名																	
22:00-22:45													BODYCOMBAT VIRTUAL 21:45-22:15						
22:45-23:30																			

※詳細は館内掲示板
をご確認ください。