

# 2021年 10月～ レッスンスケジュール

| TIME  | MON(月)  |   |  |  | TUE(火)   |  |  |  | WED(水)                                  |  |  |                                       | THU(木) |     |  |                                       | TIME |
|-------|---|---|--|--|--|--|--|--|---|--|--|---------------------------------------|--------|-----|--|---------------------------------------|------|
|       | 1st   | 2nd   | 3rd(プラススタジオ)   | Pool   | 1st  | 2nd                                      | 3rd(プラススタジオ)                                       | Pool   | 1st                                     | 2nd  | 3rd(プラススタジオ)                           | Pool                                  | 1st    | 2nd | 3rd(プラススタジオ)                             | Pool                                  |      |
| 10:30 | エアロ<br>ベーンツク 45<br>10:30~11:15<br>中島 紀子 30    | ローホットヨガ<br>45<br>10:30~11:15<br>村上 清 22             | (毎月1回目の月曜日)<br>踊&リパ美人<br>エクササイズ 60<br>10:45~11:45<br>榎 りつこ 8 | アクアビクス 45<br>10:30~11:15<br>中森 香子 30         | ヨガ 45<br>10:30~11:15<br>MAKANA 22              | フラダンス 45<br>10:30~11:15<br>MAKANA 22     | いせい<br>コンディショニング<br>45<br>10:30~11:15<br>佐藤 真由美 15 | スイムレッスン<br>60<br>11:00~12:00<br>神志那 まや 5     | パレト 45<br>10:30~11:15<br>岡田 恵子 30       | ローホットヨガ<br>45<br>10:30~11:15<br>しゆり 22       | VR<br>ラディカルヨガ 30<br>10:45~11:15<br>10  | アクアウォーク 30<br>11:00~11:30<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>MEGADANZ 30<br>10:45~11:15<br>10   | SUP YOGA 60<br>10:30~11:30<br>渡辺 祐子 5 |      |
| 11:00 | ZUMBA 45<br>11:30~12:15<br>中島 紀子 30           | ローホット<br>ピラティス セルコン<br>60<br>11:45~12:45<br>榎 りつこ 8 | ジャズダンス 45<br>12:00~12:45<br>小瀬 孝子 15                         | ZUMBA 45<br>11:30~12:15<br>小手川 智美 30         | KaQILa 45<br>11:30~12:15<br>SO 22              | マスターフラ<br>45<br>12:00~12:45<br>MAKANA 15 | 若業スイム 30<br>12:45~13:15<br>神志那 まや 5                | エアロオリジナル<br>初級 45<br>12:45~13:30<br>阿南 智恵 30 | はじめてエアロ 45<br>11:30~12:15<br>三宮野 和希 30  | ローホットヨガ<br>45<br>11:30~12:15<br>岡田 恵子 22     | VR<br>MEGADANZ 30<br>11:30~12:00<br>10 | アクアウォーク 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>ラディカルエアロ 30<br>11:45~12:15<br>10   |                                       |      |
| 12:00 | FIGHT DO 30<br>12:30~13:00<br>馬場 優人 30        | ローホットヨガ<br>45<br>13:00~13:45<br>岡田 美由紀 22           | ラディカルヨガ 30<br>13:30~14:00<br>10                              | エアロオリジナル<br>初級 45<br>12:30~13:15<br>岡田 恵子 22 | ベリータンズ<br>入門・初級 45<br>13:30~14:15<br>sakuya 22 | X55 (30)<br>13:30~14:00<br>8             | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30              | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30        | はじめてSTEP 30<br>12:30~13:00<br>三宮野 和希 25 | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>森迫 智也 20 | VR<br>MEGADANZ 30<br>12:30~13:15<br>10 | アクアウォーク 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>STRETCHING 15<br>12:30~12:45<br>10 |                                       |      |
| 13:00 | エアロオリジナル<br>中級 45<br>13:15~14:00<br>三宮野 和希 30 | ローホット<br>ピラティス 45<br>14:05~14:50<br>伊崎 かおり 20       | ラディカルエアロ 30<br>14:30~15:00<br>10                             | エアロオリジナル<br>初級 45<br>12:45~13:15<br>神志那 まや 5 | ピラティス 45<br>13:45~14:30<br>阿南 智恵 30            | ヨガ 45<br>14:30~15:15<br>松下 佳葉 22         | 若業スイム 30<br>13:25~13:55<br>神志那 まや 5                | エアロオリジナル<br>初級 45<br>13:30~14:15<br>阿南 智恵 30 | はじめてSTEP 30<br>12:30~13:00<br>三宮野 和希 25 | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>森迫 智也 20 | VR<br>MEGADANZ 30<br>12:30~13:15<br>10 | アクアウォーク 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>STRETCHING 15<br>12:30~12:45<br>10 |                                       |      |
| 14:00 | フラダンス<br>入門・初級 45<br>14:15~15:00<br>カオリナ 30   | ローホット<br>ピラティス 45<br>14:05~14:50<br>伊崎 かおり 20       | ラディカルエアロ 30<br>14:30~15:00<br>10                             | エアロオリジナル<br>初級 45<br>12:45~13:15<br>神志那 まや 5 | ピラティス 45<br>13:45~14:30<br>阿南 智恵 30            | POWER 45<br>14:45~15:30<br>森迫 智也 30      | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30              | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30        | はじめてSTEP 30<br>12:30~13:00<br>三宮野 和希 25 | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>森迫 智也 20 | VR<br>MEGADANZ 30<br>12:30~13:15<br>10 | アクアウォーク 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>STRETCHING 15<br>12:30~12:45<br>10 |                                       |      |
| 15:00 | ラテンエアロ 45<br>15:15~16:00<br>MANA 30           | ローホット<br>ピラティス 45<br>14:05~14:50<br>伊崎 かおり 20       | ラディカルエアロ 30<br>14:30~15:00<br>10                             | エアロオリジナル<br>初級 45<br>12:45~13:15<br>神志那 まや 5 | ピラティス 45<br>13:45~14:30<br>阿南 智恵 30            | Studio Free<br>この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。 | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30              | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30        | はじめてSTEP 30<br>12:30~13:00<br>三宮野 和希 25 | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>森迫 智也 20 | VR<br>MEGADANZ 30<br>12:30~13:15<br>10 | アクアウォーク 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>STRETCHING 15<br>12:30~12:45<br>10 |                                       |      |
| 16:00 | VR<br>HYPER O 15<br>16:45~17:00<br>25         | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                           | VR<br>STRETCHING 15<br>17:00~17:15<br>10                     | エアロオリジナル<br>初級 45<br>12:45~13:15<br>神志那 まや 5 | ピラティス 45<br>13:45~14:30<br>阿南 智恵 30            | Studio Free<br>この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。 | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30              | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30        | はじめてSTEP 30<br>12:30~13:00<br>三宮野 和希 25 | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>森迫 智也 20 | VR<br>MEGADANZ 30<br>12:30~13:15<br>10 | アクアウォーク 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>STRETCHING 15<br>17:00~17:15<br>10 |                                       |      |
| 17:00 | VR<br>UBOUND 30<br>17:15~17:45<br>25          | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                           | VR<br>STRETCHING 15<br>17:00~17:15<br>10                     | エアロオリジナル<br>初級 45<br>12:45~13:15<br>神志那 まや 5 | ピラティス 45<br>13:45~14:30<br>阿南 智恵 30            | Studio Free<br>この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。 | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30              | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30        | はじめてSTEP 30<br>12:30~13:00<br>三宮野 和希 25 | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>森迫 智也 20 | VR<br>MEGADANZ 30<br>12:30~13:15<br>10 | アクアウォーク 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>STRETCHING 15<br>17:00~17:15<br>10 |                                       |      |
| 18:00 | VR<br>ラディカルステップ 30<br>18:00~18:30<br>25       | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                           | VR<br>HYPER O 15<br>18:15~18:30<br>10                        | エアロオリジナル<br>初級 45<br>12:45~13:15<br>神志那 まや 5 | ピラティス 45<br>13:45~14:30<br>阿南 智恵 30            | Studio Free<br>この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。 | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30              | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30        | はじめてSTEP 30<br>12:30~13:00<br>三宮野 和希 25 | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>森迫 智也 20 | VR<br>MEGADANZ 30<br>12:30~13:15<br>10 | アクアウォーク 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>STRETCHING 15<br>17:00~17:15<br>10 |                                       |      |
| 19:00 | VR<br>STRETCHING 15<br>18:45~19:00<br>25      | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                           | VR<br>OXIGENO 30<br>18:45~19:15<br>10                        | エアロオリジナル<br>初級 45<br>12:45~13:15<br>神志那 まや 5 | ピラティス 45<br>13:45~14:30<br>阿南 智恵 30            | Studio Free<br>この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。 | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30              | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30        | はじめてSTEP 30<br>12:30~13:00<br>三宮野 和希 25 | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>森迫 智也 20 | VR<br>MEGADANZ 30<br>12:30~13:15<br>10 | アクアウォーク 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>STRETCHING 15<br>17:00~17:15<br>10 |                                       |      |
| 19:30 | VR<br>POWER 45<br>19:15~20:00<br>25           | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                           | VR<br>OXIGENO 30<br>18:45~19:15<br>10                        | エアロオリジナル<br>初級 45<br>12:45~13:15<br>神志那 まや 5 | ピラティス 45<br>13:45~14:30<br>阿南 智恵 30            | Studio Free<br>この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。 | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30              | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30        | はじめてSTEP 30<br>12:30~13:00<br>三宮野 和希 25 | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>森迫 智也 20 | VR<br>MEGADANZ 30<br>12:30~13:15<br>10 | アクアウォーク 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>STRETCHING 15<br>17:00~17:15<br>10 |                                       |      |
| 20:00 | VR<br>ラディカルステップ 30<br>20:00~20:30<br>25       | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                           | VR<br>HYPER O 15<br>20:15~20:30<br>10                        | エアロオリジナル<br>初級 45<br>12:45~13:15<br>神志那 まや 5 | ピラティス 45<br>13:45~14:30<br>阿南 智恵 30            | Studio Free<br>この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。 | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30              | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30        | はじめてSTEP 30<br>12:30~13:00<br>三宮野 和希 25 | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>森迫 智也 20 | VR<br>MEGADANZ 30<br>12:30~13:15<br>10 | アクアウォーク 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>STRETCHING 15<br>17:00~17:15<br>10 |                                       |      |
| 21:00 | VR<br>STRETCHING 15<br>20:45~21:00<br>25      | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                           | VR<br>OXIGENO 30<br>20:45~21:15<br>10                        | エアロオリジナル<br>初級 45<br>12:45~13:15<br>神志那 まや 5 | ピラティス 45<br>13:45~14:30<br>阿南 智恵 30            | Studio Free<br>この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。 | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30              | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30        | はじめてSTEP 30<br>12:30~13:00<br>三宮野 和希 25 | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>森迫 智也 20 | VR<br>MEGADANZ 30<br>12:30~13:15<br>10 | アクアウォーク 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>STRETCHING 15<br>17:00~17:15<br>10 |                                       |      |
| 21:30 | VR<br>POWER 45<br>21:15~22:00<br>25           | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                           | VR<br>OXIGENO 30<br>20:45~21:15<br>10                        | エアロオリジナル<br>初級 45<br>12:45~13:15<br>神志那 まや 5 | ピラティス 45<br>13:45~14:30<br>阿南 智恵 30            | Studio Free<br>この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。 | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30              | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30        | はじめてSTEP 30<br>12:30~13:00<br>三宮野 和希 25 | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>森迫 智也 20 | VR<br>MEGADANZ 30<br>12:30~13:15<br>10 | アクアウォーク 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>STRETCHING 15<br>17:00~17:15<br>10 |                                       |      |
| 22:00 | VR<br>ラディカルステップ 30<br>22:00~22:30<br>25       | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                           | VR<br>HYPER O 15<br>22:15~22:30<br>10                        | エアロオリジナル<br>初級 45<br>12:45~13:15<br>神志那 まや 5 | ピラティス 45<br>13:45~14:30<br>阿南 智恵 30            | Studio Free<br>この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。 | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30              | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30        | はじめてSTEP 30<br>12:30~13:00<br>三宮野 和希 25 | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>森迫 智也 20 | VR<br>MEGADANZ 30<br>12:30~13:15<br>10 | アクアウォーク 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>STRETCHING 15<br>17:00~17:15<br>10 |                                       |      |
| 23:00 | VR<br>STRETCHING 15<br>22:30~23:00<br>25      | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                           | VR<br>OXIGENO 30<br>22:30~23:00<br>10                        | エアロオリジナル<br>初級 45<br>12:45~13:15<br>神志那 まや 5 | ピラティス 45<br>13:45~14:30<br>阿南 智恵 30            | Studio Free<br>この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。 | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30              | かんたん平泳ぎ 30<br>13:15~13:45<br>森迫 智也 30        | はじめてSTEP 30<br>12:30~13:00<br>三宮野 和希 25 | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>森迫 智也 20 | VR<br>MEGADANZ 30<br>12:30~13:15<br>10 | アクアウォーク 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 35 |        |     | VR<br>STRETCHING 15<br>17:00~17:15<br>10 |                                       |      |

| TIME  | FRI(金)   |   |  |  | SAT(土)   |  |  |                                | SUN(日)                                       |  |              |      | TIME  |
|-------|--|---|--|--|--|--|--|--------------------------------|--|--|--------------|------|-------|
|       | 1st  | 2nd   | 3rd(プラススタジオ)                             | Pool   | 1st  | 2nd  | 3rd(プラススタジオ)   | Pool                           | 1st  | 2nd  | 3rd(プラススタジオ) | Pool |       |
| 10:30 | エアロオリジナル<br>初級 45<br>10:30~11:15<br>神崎 万寿夫 30            | KaQILa 45<br>10:30~11:15<br>SO 22             | VR<br>OXIGENO 30<br>10:45~11:15<br>10    | アクアビクス &<br>シェイプ 45<br>10:30~11:15<br>村上 清 35  | エアロオリジナル<br>初級 45<br>10:30~11:15<br>佐藤 真由美 30  | ローホットヨガ<br>45<br>10:30~11:15<br>榎 りつこ 22     | VR<br>ラディカルヨガ 30<br>10:45~11:15<br>10                      | アクアビクス 45<br>11:00~11:45<br>35 | ストレッチ 30<br>10:30~11:00<br>STAFF 30          | 2nd<br>骨盤調整ヨガ 30<br>11:00~11:30<br>竹下 美奈 22      |              |      | 10:30 |
| 11:00 | ピラティス 45<br>11:30~12:15<br>神崎 万寿夫 30                     | パワーヨガ<br>スタートフロア 45<br>11:45~12:30<br>村上 清 22 | VR<br>ラディカルエアロ 30<br>11:30~12:00<br>10   | ウェービング<br>ストレッチ 45<br>11:30~12:15<br>佐藤 真由美 30 | ローホット<br>スタートフロア 30<br>11:45~12:15<br>STAFF 20 | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20 | VR<br>STEP 中級<br>テクニク 30<br>11:30~12:00<br>阿南 智恵 8         |                                | POWER 45<br>11:30~12:15<br>佐藤 智博 30          | ヨガ 45<br>11:40~12:25<br>竹下 美奈 22                 |              |      | 11:00 |
| 12:00 | X55 (30)<br>12:30~13:00<br>茅切 あかね 25                     | はじめてパレエ<br>45<br>13:15~14:00<br>茅切 あかね 22     | VR<br>MEGADANZ 30<br>13:00~13:30<br>10   | 若業スイム 30<br>13:00~13:30<br>STAFF 20            | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20   | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20 | VR<br>STEP I STEP I<br>STEP I 45<br>12:15~13:00<br>阿南 智恵 8 |                                | VR<br>X55 (45)<br>12:30~13:15<br>穴井 智之 25    | プレコリアエアロ 30<br>12:45~13:15<br>STAFF 22           |              |      | 12:00 |
| 13:00 | VR<br>ラディカルステップ 30<br>13:00~13:30<br>25                  | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                     | VR<br>HYPER O 15<br>13:15~13:30<br>10    | 若業スイム 30<br>13:00~13:30<br>STAFF 20            | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20   | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20 | VR<br>STEP I STEP I<br>STEP I 45<br>12:15~13:00<br>阿南 智恵 8 |                                | VR<br>ZUMBA 45<br>13:30~14:15<br>小手川 智美 30   | VR<br>ボール&<br>ベルコン 45<br>13:45~14:30<br>STAFF 20 |              |      | 13:00 |
| 14:00 | BAILA BAILA<br>45<br>14:30~15:15<br>榎月 愛 30              | はじめてパレエ<br>45<br>13:15~14:00<br>茅切 あかね 22     | VR<br>MEGADANZ 30<br>13:00~13:30<br>10   | 若業スイム 30<br>13:00~13:30<br>STAFF 20            | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20   | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20 | VR<br>STEP I STEP I<br>STEP I 45<br>12:15~13:00<br>阿南 智恵 8 |                                | VR<br>X55 (45)<br>12:30~13:15<br>穴井 智之 25    | VR<br>ボール&<br>ベルコン 45<br>13:45~14:30<br>STAFF 20 |              |      | 14:00 |
| 15:00 | VR<br>STEP 初級 45<br>15:30~16:15<br>榎 りつこ 25              | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                     | VR<br>HYPER O 15<br>15:15~15:30<br>10    | 若業スイム 30<br>13:00~13:30<br>STAFF 20            | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20   | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20 | VR<br>STEP I STEP I<br>STEP I 45<br>12:15~13:00<br>阿南 智恵 8 |                                | VR<br>UBOUND 45<br>15:00~15:45<br>穴井 智之 25   | VR<br>ボール&<br>ベルコン 45<br>13:45~14:30<br>STAFF 20 |              |      | 15:00 |
| 16:00 | VR<br>MEGADANZ 30<br>16:30~17:00<br>25                   | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                     | VR<br>ELEVEN 15<br>16:45~17:15<br>10     | 若業スイム 30<br>13:00~13:30<br>STAFF 20            | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20   | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20 | VR<br>STEP I STEP I<br>STEP I 45<br>12:15~13:00<br>阿南 智恵 8 |                                | VR<br>FIGHT DO 45<br>16:00~16:45<br>今井 祥雅 30 | VR<br>ボール&<br>ベルコン 45<br>13:45~14:30<br>STAFF 20 |              |      | 16:00 |
| 17:00 | VR<br>POWER 30<br>17:15~17:45<br>25                      | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                     | VR<br>HYPER O 15<br>17:30~17:45<br>10    | 若業スイム 30<br>13:00~13:30<br>STAFF 20            | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20   | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20 | VR<br>STEP I STEP I<br>STEP I 45<br>12:15~13:00<br>阿南 智恵 8 |                                | VR<br>MEGADANZ 30<br>17:00~17:30<br>25       | VR<br>ボール&<br>ベルコン 45<br>13:45~14:30<br>STAFF 20 |              |      | 17:00 |
| 18:00 | VR<br>STRETCHING 15<br>18:00~18:15<br>25                 | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                     | VR<br>ELEVEN 15<br>18:00~18:15<br>10     | 若業スイム 30<br>13:00~13:30<br>STAFF 20            | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20   | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20 | VR<br>STEP I STEP I<br>STEP I 45<br>12:15~13:00<br>阿南 智恵 8 |                                | VR<br>OXIGENO 30<br>17:45~18:15<br>25        | VR<br>ボール&<br>ベルコン 45<br>13:45~14:30<br>STAFF 20 |              |      | 18:00 |
| 19:00 | VR<br>FIGHT DO 30<br>18:30~19:00<br>25                   | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                     | VR<br>STRETCHING 15<br>18:30~18:45<br>10 | 若業スイム 30<br>13:00~13:30<br>STAFF 20            | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20   | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20 | VR<br>STEP I STEP I<br>STEP I 45<br>12:15~13:00<br>阿南 智恵 8 |                                | VR<br>MEGADANZ 30<br>17:00~17:30<br>25       | VR<br>ボール&<br>ベルコン 45<br>13:45~14:30<br>STAFF 20 |              |      | 19:00 |
| 19:30 | VR<br>リトモス 45<br>19:15~20:00<br>30                       | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                     | VR<br>STRETCHING 15<br>19:30~19:45<br>10 | 若業スイム 30<br>13:00~13:30<br>STAFF 20            | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20   | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20 | VR<br>STEP I STEP I<br>STEP I 45<br>12:15~13:00<br>阿南 智恵 8 |                                | VR<br>FIGHT DO 45<br>16:00~16:45<br>今井 祥雅 30 | VR<br>ボール&<br>ベルコン 45<br>13:45~14:30<br>STAFF 20 |              |      | 19:30 |
| 20:00 | VR<br>KIMAX エリート 15<br>KIMAX 30<br>20:15~21:00<br>榎花乃 14 | この時間帯は<br>自由にご利用<br>頂けます。                     | VR<br>ELEVEN 15<br>20:15~20:30<br>10     | 若業スイム 30<br>13:00~13:30<br>STAFF 20            | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20   | ローホット<br>ストレッチ 30<br>12:30~13:00<br>STAFF 20 | VR<br>STEP I STEP I<br>STEP I 45<br>12:15~13:00<br>阿南 智恵 8 |                                | VR<br>MEGADANZ 30<br>17:00~17:30<br>25       | VR<br>ボール&<br>ベルコン 45<br>13:45~14:30<br>STAFF 20 |              |      | 20:00 |