

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日			
	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	3階 Aスタジオ	2階 Bスタジオ	プール	
10:00	ピラティス40 (小木曾) 定員60名	【※大人スクール※】 姿勢改善教室 (藤原) ※第3.5週休講	10:25~11:00 アクアエアロ (鉄川) 定員60名	カラダ調整体操 (由良) 定員60名	オリジナルムーブ ~ラテン~ (三井) 定員40名	はじめてスイム (幸松) 定員25名	ウェープリングストレッチ (三井) 定員40名	エアロ (定員30名)	アクアウォーキング (幸松) 定員60名	OXIGENO (安宅) 定員60名	10:15~10:45 ラテンダンス (定員30名)	アクアエアロ (社) 定員60名	カラダ整う ステップ&ボール (雄谷) 定員40名	【※ジュニアスクール※】 体操スクール 幼児クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	フラダンス (eiko) 定員60名	RADICAL YOGA (定員30名)	10:00~10:45 ジュニア スクール 10:45~11:00 スイミング 小学生・幼児	
11:00	姿勢改善体操 (藤原) 定員60名	エナジームーブ (釣) 定員40名	11:20~12:05 平泳ぎ 初級 (鉄川) 定員50名	ピラティスシェイプ (由良) 定員60名	背骨コンディショニング (三井) 定員40名	【※ジュニアスクール※】 親子スイミング	シンブルステップ (三井) 定員40名	【※プレミアム※】 BDOY メンテナンス Plus (市村)	【※プレミアム※】 プライベートルェッスン① (幸松)	MEGA DANZ (安宅) 定員60名	11:00~11:15 GUNZE体操: 松本 (定員40名)	11:15~12:00 背泳ぎ 初級 (社) 定員50名	機能改善チューブ トレーニング (浜田) 定員60名	【※ジュニアスクール※】 体操スクール 小学生クラス	【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス	カラダすっきり改善 リズムヨガ (雄谷) 定員60名	11:00~11:45 ジュニア スクール 11:45~12:00 スイミング	11:00~11:45 スイミング	
12:00	シンブルステップ (王) 定員40名	ボール&ストレッチ (由良) 定員40名	【※プレミアム※】 月替わり45 (鉄川)	12:00~12:40 ウェーブストレッチ (市村) 定員40名	UBOUND (定員10名)	【※プレミアム※】 月替わり45 (KAZU)	フィットネス パワーヨガ45 (市村) 定員60名	FIGHT DO (安本) 定員40名	12:00~12:45 クロール 初級 (定員50名)	12:10~12:55 バレエストレッチ (小木曾) 定員60名	12:05~12:50 ベリーダンス (Kazumi) 定員40名	12:20~13:00 ボクシング エクササイズ (浜田) 定員60名	12:20~13:00 ボクシング エクササイズ (浜田) 定員60名	【※ジュニアスクール※】 親子スイミング	12:00~12:45 カラダ整う ステップ&チューブ ストレッチ (雄谷) 定員40名	12:50~13:05 HYPER C (定員30名)	12:50~13:05 HYPER C (定員30名)	12:50~13:05 HYPER C (定員30名)	
13:00	MEGA DANZ (MARIA) 定員60名	ハタヨガ (王) 定員40名	【※プレミアム※】 月替わり45 (鉄川)	13:05~13:50 MEGA DANZ (三井) 定員60名	【※プレミアム※】 BDOY メンテナンス Plus (市村)	【※プレミアム※】 Holo i mua @luana (mutsumi)	ジャストストレッチ (初瀬) 定員40名	13:00~13:45 スイムトレーニング 1000 (幸松) 定員50名	13:10~13:50 フラダンス (mutsumi) 定員40名	13:10~13:55 FIGHT DO (定員30名)	13:20~14:05 RADICAL POWER (糸数) 定員40名	13:20~14:05 RADICAL POWER (糸数) 定員40名	13:20~14:05 週替わりプログラム 1.3.5週→機能改善ヨガ 2.4週→「8&ストレッチ」 (藤原) 定員40名	【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス	13:00~16:00 FIGHT DO (糸数) 定員60名	13:30~14:00 エアロ (定員30名)	13:30~14:00 エアロ (定員30名)	13:30~14:00 エアロ (定員30名)	
14:00	RADICAL POWER (糸数) 定員40名	OXIGENO (定員30名)		14:30~15:15 ダンスエアロ (安宅) 定員60名		14:15~15:00 中級スイム ~4泳法~ (KAZU) 定員50名	14:00~14:55 ボディシェイパー (釣) 定員60名	14:00~14:30 ジャズ40 (初瀬) 定員40名	14:10~14:55 ストリートダンス (芳賀) 定員60名	14:15~14:50 エアロ 初級 (岡田) 定員40名	14:15~15:00 姿勢改善体操 (藤原) 定員40名	14:15~15:00 姿勢改善体操 (藤原) 定員40名	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	14:00~14:50 UBOUND (牧原) 定員25名	14:15~15:00 MEGA DANZ (定員30名)	14:15~15:00 MEGA DANZ (定員30名)	14:15~15:00 MEGA DANZ (定員30名)	14:15~15:00 MEGA DANZ (定員30名)	
15:00		15:15~16:00 X55 (定員10名)	15:30~18:30 【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス		15:45~18:45 【※ジュニアスクール※】 体操スクール 幼児クラス	15:30~18:30 【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス	15:15~16:00 BAILA BAILA (釣) 定員60名	15:30~19:30 【※プレミアム※】 ジャズ (初瀬) (1・4週目のみ)	15:10~15:50 RADICAL POWER (安本) 定員40名	15:05~16:05 ハタヨガ (岡田) 定員40名	15:10~16:10 【※大人スクール※】 姿勢改善教室 (藤原) ※第3.5週休講	15:10~16:10 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	15:10~16:10 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	15:10~16:10 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	15:15~16:00 X55 (定員10名)	15:15~16:00 X55 (定員10名)	15:15~16:00 X55 (定員10名)	15:15~16:00 X55 (定員10名)	
16:00		16:30~17:30 【※ジュニアスクール※】 スイミング 幼児クラス	16:00~17:15 【※ジュニアスクール※】 体操スクール 幼児クラス	16:15~17:15 【※ジュニアスクール※】 体操スクール 幼児クラス	16:15~17:15 【※ジュニアスクール※】 体操スクール 幼児クラス	16:30~17:30 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	16:30~17:30 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	16:30~17:30 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:00~19:00 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:00~19:00 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:00~19:00 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:00~19:00 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:00~19:00 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:00~19:00 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	16:00~16:30 【※プレミアム※】 プライベートルェッスン (安本)	16:15~17:00 OXIGENO (定員30名)	16:15~17:00 OXIGENO (定員30名)	16:15~17:00 OXIGENO (定員30名)	
17:00	【※ジュニアスクール※】 JDAC ダンススクール	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:40~18:40 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:30~18:30 【プレミアム】 レンタルスタジオ	17:30~18:30 【ジュニアスクール※】 体操スクール 小学生クラス	17:30~18:30 【ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:45~18:45 【ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:45~18:45 【ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:45~18:45 【ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:00~19:00 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:00~19:00 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:00~19:00 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:00~19:00 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:00~19:00 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:00~19:00 【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	17:15~18:00 FIGHT DO (定員30名)	17:15~18:00 FIGHT DO (定員30名)	17:15~18:00 FIGHT DO (定員30名)	
18:00	【※ジュニアスクール※】 JDAC ダンススクール	【※ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	18:00~19:00 【ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	18:00~19:00 【プレミアム】 レンタルスタジオ	18:00~19:00 【ジュニアスクール※】 体操スクール アクロバットクラス	18:00~19:00 【ジュニアスクール※】 スイミング 小学生クラス	18:50~19:30 FIGHT DO (糸数) 定員60名	19:15~19:30 HYPER C (定員30名)	19:15~19:30 HYPER C (定員30名)	19:30~20:30 MEGA DANZ (安宅) 定員60名	19:30~20:00 RADICAL YOGA (定員30名)	19:30~20:00 RADICAL YOGA (定員30名)	19:30~20:00 RADICAL YOGA (定員30名)	19:30~20:00 RADICAL YOGA (定員30名)	19:30~20:00 RADICAL YOGA (定員30名)	18:00~19:00 MEGA DANZ (中尾) 定員60名	18:00~19:00 MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	18:00~19:00 MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	18:00~19:00 MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)
19:00	RADICAL POWER (糸数) 定員40名	OXIGENO (定員30名)	19:00~19:45 初級スイム (KAZU) 定員50名	19:30~20:15 UBOUND (安本) 定員25名	19:15~20:00 X55 (定員10名)	19:00~19:45 初級スイム (KAZU) 定員50名	19:50~20:30 ファンムーブ (三井) 定員60名	19:50~20:35 【※プレミアム※】 KIMAX (糸数)	19:30~20:30 MEGA DANZ (安宅) 定員60名	19:30~20:00 RADICAL YOGA (定員30名)	19:30~20:00 RADICAL YOGA (定員30名)	19:30~20:00 RADICAL YOGA (定員30名)	19:30~20:00 RADICAL YOGA (定員30名)	19:30~20:00 RADICAL YOGA (定員30名)	19:30~20:00 RADICAL YOGA (定員30名)	19:30~20:00 RADICAL YOGA (定員30名)	19:30~20:00 RADICAL YOGA (定員30名)	19:30~20:00 RADICAL YOGA (定員30名)	
20:00	フィットネス パワーヨガ40 (鉄川) 定員60名	MEGA DANZ (定員30名)	20:00~20:35 アクアエアロ (鉄川) 定員60名	20:35~21:20 ZUMBA (山本) 定員60名	20:20~21:00 週替りプログラム (三井) 1.3.5週/「8&ストレッチ」2.4週/「背骨コンディショニング」 定員40名	20:00~20:45 平泳ぎ 初級 (KAZU) 定員50名	20:45~21:30 MEGA DANZ (三井) 定員60名	20:45~21:00 ELVEN (定員30名)	20:45~21:30 MEGA DANZ (三井) 定員60名	20:45~21:30 MEGA DANZ (三井) 定員60名	20:45~21:30 MEGA DANZ (三井) 定員60名	20:45~21:30 MEGA DANZ (三井) 定員60名	20:45~21:30 MEGA DANZ (三井) 定員60名	20:45~21:30 MEGA DANZ (三井) 定員60名	20:00~20:45 背泳ぎ 初級 (安本) 定員50名	20:00~20:45 背泳ぎ 初級 (安本) 定員50名	20:00~20:45 背泳ぎ 初級 (安本) 定員50名	20:00~20:45 背泳ぎ 初級 (安本) 定員50名	
21:00	FIGHT DO (糸数) 定員60名	ELEVEN (定員30名)	21:00~21:45 クロール 初級 (鉄川) 定員50名	21:15~21:45 MEGA DANZ FREESTYLE (定員30名)	21:15~21:45 マスターズ トレーニング45 (KAZU) 定員50名	21:00~21:45 マスターズ トレーニング45 (KAZU) 定員50名	21:00~21:45 MEGA DANZ (三井) 定員60名	21:15~21:45 FIGHT DO (定員30名)	21:00~21:30 週替りプログラム (安宅) X55→1.3.5週 OXIGENO→2.4週 X55:定員40名 OX:定員60名	21:00~21:30 FIGHT DO (定員30名)	21:00~21:30 FIGHT DO (定員30名)	21:00~21:30 FIGHT DO (定員30名)	21:00~21:30 FIGHT DO (定員30名)	21:00~21:30 FIGHT DO (定員30名)	【※プレミアム※】 プライベートルェッスン (安本)	21:00~21:30 FIGHT DO (定員30名)	21:00~21:30 FIGHT DO (定員30名)	21:00~21:30 FIGHT DO (定員30名)	
22:00	タイムテーブルの見方			脂肪を燃やす	ボディメイク	リラックス 体の調整	ダンス 振付を楽しむ	泳法指導	有料レッスン	有料スクール	映像レッスン	前月より変更、追加したクラス	<p>・プログラム開始15分前には所定の場所でお待ちください。</p> <p>・プログラム参加はWeb予約及び当日発券をお取りの上、予約券を持参して整列下さい。</p> <p>※参加券の譲渡、キャンセルの未手続きが続く場合はアカウントを停止させていただきます。</p> <p>・代行案内はHP、2F掲示板、西明石店LINEにて告知致します。</p> <p>・祝日、GW、お盆、年末年始は特別プログラムにさせて頂く場合がございます。予めご了承下さい。</p> <p>・祝日の19:00以降のプログラムはCLOSEとさせていただきます。</p> <p>・バーチャルプログラム参加は先着順とさせていただきます。</p>						

※プログラムへの参加は、全て【プログラム参加予約券】が必要となります。参加前に必ず発券し忘れずにお持ちください。

◆毎週金曜日は休館日となります。