

11月3日(火)

| | スタジオ | ホットスタジオ | プール |
|-------|-----------------------------|------------------|-----------------------------------|
| 10:30 | | | |
| 11:00 | 11:00~12:00 | | 11:00~11:30 |
| 11:30 | ピラティス 田中 美奈子 | | 平泳ぎ 青柳 11:30~12:00 バタフライ 青柳 |
| 12:00 | | | |
| 12:30 | 12:15~13:00 ズンバ 山本 真菜 | 12:30~13:30 | |
| 13:00 | | 筋膜リリース 田中 美奈子 | |
| 13:30 | | | |
| 14:00 | | 14:00~15:00 | |
| 14:30 | | 岩盤浴 | |
| 15:00 | | | |
| 16:00 | | | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |

19時までの営業になります。閉館時間までにご退館いただきますようお願い致します。

11月23日(月)

| | スタジオ | ホットスタジオ | プール |
|-------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 10:30 | | | |
| 11:00 | 11:00~12:00 | | 11:00~11:30 |
| 11:30 | ズンバ 林部 ふき子 | | WJ 金丸 11:30~12:00 マッスル 金丸 |
| 12:00 | 整理券 | | |
| 12:30 | 12:15~13:15 ボディコンバット 駒村 昂大 | | |
| 13:00 | | 13:00~14:00 ストレッチポール 飯室 有沙 | |
| 13:30 | | | |
| 14:00 | | | |
| 14:30 | | 14:30~15:30 岩盤浴 | |
| 15:00 | | | |
| 16:00 | | | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | | | |

19時までの営業になります。閉館時間までにご退館いただきますようお願い致します。