

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30							
11:00							
11:30	11:15~11:45 かんたんエアロ	11:15~11:45 BODY PUMP 30	11:15~11:45 BODY ATTACK 30	11:15~11:45 かんたんステップ	11:15~11:45 BODY COMBAT 30		11:30~12:00 かんたんエアロ
12:00					12:00~12:30 かんたんステップ		12:15~12:45 かんたんステップ
12:30							
13:00						15:00~15:30 BODY PUMP 30	15:00~16:00 BODY ATTACK
13:30						15:45~16:15 BODY COMBAT 30	
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							18時閉館
18:30							【注】 諸事情により、タイムテーブルが 替わることがあります。 1日(月)、8日(月)は 祝日のため 18時までの営業時間となります。
19:00		19:00~20:00 BODYCOMBAT		19:00~20:00 BODYPUMP			
19:30	19:15~19:45 BODY PUMP 30		19:15~19:45 かんたんステップ		19:15~20:15 BODY ATTACK		
20:00	20:00~20:30 BODY COMBAT 30		20:00~20:30 BODY ATTACK 30				
20:30							
21:00							※15(月) 16(火) 休館日となります。

1月臨時タイムテーブル

2018.01

	1/4 (木)	1/5 (金)	1/8 (月)	1/13 (土)		
10:00					10:00	
10:30					10:30	
11:00					11:00	
11:30	11:15~11:45 かんたんステップ	11:15~11:45 かんたんエアロ			11:30	
12:00		12:00~12:30 かんたんステップ			12:00	
12:30					12:30	
13:00					13:00	
13:30					13:30	
14:00					14:00	
14:30					14:30	
15:00				15:00~15:45 BODY ATTACK45	15:00~15:45 BODY ATTACK45	15:00
15:30						15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30			18時閉館		17:30	
18:00					18:00	
18:30					18:30	
19:00					19:00	
19:30	19:15~19:45 かんたんステップ	19:15~20:15			19:30	
20:00		BODY ATTACK			20:00	
20:30	20:00~20:30 BODY ATTACK 30				20:30	
21:00					21:00	