

ANSUR GWスケジュール

| | 4月25日 土 | 4月26日 日 | 4月27日 月 | 4月28日 火 | 4月29日 水 | 4月30日 木 | 5月1日 金 | 5月2日 土 | 5月3日 日 | 5月4日 月 | 5月5日 火 | 5月6日 水 | 5月7日 木 |
|-------|--|------------|------------|------------|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------|-----------|-------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----------|
| 9:30 | 通常営業 | 休館日 | 通常営業 | 通常営業 | 祝日営業 | 特別営業 | 特別営業 | 通常営業 | 通常営業 | 特別営業 | 休館日 | 特別営業 | 通常営業 |
| 9:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:15 | | | | | | ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45 | ViPR HIIT 45 10:00 ~ 10:45 | | | ViPR HIIT 10:00 ~ 11:00 | | ボディバランス★ 10:00 ~ 11:00 Miyako | |
| 10:30 | | | | | | M | M | | | M | | M | |
| 10:45 | | | | | | Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15 | Tabata プライオ+ 10:45 ~ 11:15 | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | M | M | | | | | | |
| 11:15 | | | | | | TRX tunes 11:15 ~ 11:45 | | | | | | | |
| 11:30 | 通常営業 | 休館日 | 通常営業 | 通常営業 | | | | 通常営業 | 通常営業 | | 休館日 | | 通常営業 |
| 11:45 | | | | | ボディパンプ★ 11:45 ~ 12:45 | | ViPR HIIT 11:45 ~ 12:45 | | | ボディパンプ★ 11:45 ~ 12:45 | | ボディパンプ★ 11:45 ~ 12:45 | |
| 12:00 | | | | | M | | M | | | M | | M | |
| 12:15 | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | 通常営業 | 休館日 | 通常営業 | 通常営業 | | | | 通常営業 | 通常営業 | | 休館日 | | 通常営業 |
| 12:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:15 | | | | | | ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00 | ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00 | | | ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00 | | ViPR HIIT 45 13:15 ~ 14:00 | |
| 13:30 | | | | | | | ボディパンプ★ 13:15 ~ 14:15 | | | | | | |
| 13:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30 | Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30 | | | Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30 | | Tabata プライオ+ 14:00 ~ 14:30 | |
| 14:15 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | TRX tunes 14:30 ~ 15:00 | TRX tunes 14:30 ~ 15:00 | | | TRX tunes 14:30 ~ 15:00 | | TRX tunes 14:30 ~ 15:00 | |
| 14:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | ボディコンバット★ 14:45 ~ 15:45 | | | | | | |
| 15:15 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | 祝日スケジュールのLesmillsプログラムについて ■旧会員様（17年7月以前）は3000円でLesmills（ボディパンプ ボディコンバット ボディバランス）にご参加いただけます。 ■火曜・水曜・金曜の固定メンバー様はご予約なしでそのままご参加いただけます。 | | | | | | | | | | | | |
| 15:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:15 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:15 | | | | | | | | | | | | | |