

	月曜			火曜			水曜			木曜	金曜			土曜			日曜			
	スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	ホットスタジオ	プール		スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	ホットスタジオ	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール	
9:00																				9:00
9:30~9:50	早朝体操♥			早朝体操♥			早朝体操♥				早朝体操♥									
10:00																				10:00
10:00~11:00																				
10:15~10:45																				
10:30~11:00	リラックス ヨガ MINA			初めて ステップ 大森	やさしい バレエ Nozomi		楽しくエアロ 安達	デトックス ヨガ Nozomi		初めて プール				初めて ステップ 平野	太極拳入門 北條		ヨガラティス kaho	ホット コアトレ45 NEW		朝ヨガ MAASA
11:00																				11:00
11:00~11:30																				
11:15~12:00	初めて エアロ 関口	コアトレ		初めて エアロ 関口	初めて ヨガ Nozomi	4SWIM	テクニク ボディパンプ 高信 NEW	ホット コアトレNEW		アクアビクス 沼尻				ベリーダンス KAZUYA	肩コンディショニング		サーキット トレーニング NEW		初めて クロール	朝ヨガ MAASA
12:00																				12:00
12:00~12:15																				
12:15~13:05	シンプル ステップ 角屋	初めて パワーヨガ 赤堀																		
13:00																				13:00
13:00~13:35	テクニク	健康体操 石田																		
13:20~13:35																				
13:30~14:15																				
13:40~14:10																				
14:00																				14:00
14:00~14:45	ボディパンプ 鈴木																			
14:30~14:45																				
14:30~15:00	腹トレ	和みヨガ kaho																		
15:00																				15:00
15:00~15:50	シンプル エアロ 片岡																			
15:15~15:45																				
16:00																				16:00
16:00~17:00																				
17:00																				17:00
17:00~18:00																				
18:00																				18:00
18:15~18:45	サーキット トレーニング																			
19:00																				19:00
19:00~20:00																				
19:15~19:45																				
19:30~20:20	ビューティーダンス ストレッチ ムツコ	タヒチアンダンス HANAЕ																		
20:00																				20:00
20:00~21:00																				
20:10~21:00	楽しく エアロ 亀田	ハッピー ヨガ AI																		
20:30~21:15																				
21:00																				21:00
21:00~22:00																				
21:15~22:05	シンプル ステップ 市毛	ボディコンバット 齋藤																		
22:00																				22:00
22:00~23:00																				
23:00																				23:00

休館日

第1・3・5 鈴木  
第2・4 高信

第1・3・5 野崎  
第2・4 齋藤

第1・3・5 齋藤  
第2・4 野崎

日曜日 祝日  
開館 7:30  
ジム・プール  
18:30 CLOSE



\* 祝日のプログラムに関しては、特別プログラムをご用意致します。★ → 定員制のプログラムです。(ツールを使用するクラスは、数に限りがございますので入場を制限する場合がございます。)  
\* 難易度・強度に関しましては、裏面を御参照くださいませ。