

	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		9:20~9:50 ストレッチボール 中川		9:20~9:50 バランス トレーニング 中川			9:20~9:50 ボディ バランス30 FX池田				9:20~9:50 NEW ストレッチ 堀江			第1・3・5週 = MAASA 第2・4週 = Sachi			9:15~10:15			9:00~ 11:30 ポスト リトル 貸ツ 出チ	9:00
10:00	10:00~11:00	10:05~10:55 NEW 初めて ヨガ Kazu	10:30~11:00 NEW コンディショニング エクササイズ 中川	10:15~11:00 ボディ メンテナンス (Q-REN) 大森	10:00~11:00 楽しい バレエ Nozomi	10:10~10:40 初めてプール 武藤	10:15~11:05 シンプル NEW エアロ 薬谷	10:00~11:00 ヨガラティス Nozomi	10:10~10:40 背泳ぎ 野崎&久保		10:10~10:55 初めて エアロ 平野	10:00~11:00 太極拳入門 北條	10:10~10:55 バタフライ 久保	10:10~11:10 リラックス ヨガ	10:25~11:10 ホット コアトレ45 池田	10:40~11:10 初めてプール 中庭	10:30~11:30 フラダンス 尾藤	10:50~11:20 アクアウォーク 野崎	10:00		
11:00	11:15~12:00	11:10~12:10	11:15~12:00	11:20~12:05	11:20~12:20	11:20~12:05 アクアジョグ 武藤	11:20~12:05	11:15~12:00	11:20~12:05 クロール 野崎 平泳ぎ 久保		11:15~12:00 NEW 初めて エアロ 片岡	11:15~12:00 NEW バランス トレーニング45 Kazu	11:15~12:00 アクアピクス 片岡	11:30~12:15 初めて ステップ 安達	11:25~12:10 ホットバランス コーディネーション 船橋	11:25~12:10 アクアピクス 沼尻	11:45~12:30 シバム45 柴田	11:30~12:00 クロール 中庭	11:00		
12:00	12:15~13:05	12:10~13:10	12:10~13:10	12:10~13:10	12:10~13:10	12:30~13:15 NEW ボディパンプ テック&30 中庭	12:30~13:15	12:15~13:15	12:15~13:15 ホット骨盤 ストレッチ 岡崎	4SWIM 久保	12:25~13:15 シンプル エアロ 横山	12:25~13:15 NEW 骨盤調整 ヨガ カズヨ	12:30~13:15 4SWIM 久保	12:30~13:15 ZUMBA 池田	12:30~13:15	12:30~13:15	12:45~13:30 ボディ コンバット45 武藤	11:55~12:25 NEW バランス トレーニング 野崎	12:00		
13:00	13:20~14:05	13:20~14:05	13:20~14:05	13:20~14:05	13:20~14:05	13:30~14:20 NEW シンプル ステップ 平野	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30 デトックス ヨガ 中川		13:30~14:15 NEW 初めて ステップ 大森	13:30~14:30 NEW ボディメイク ストレッチ Nozomi	13:30~14:20 シンプル エアロ 市毛	13:30~14:30 デトックス ヨガ Sachi	14:00~14:30 平泳ぎ初級 中庭	13:45~14:45 NEW ボディ コンバット60 ボディパンプ60 (隔週)中庭	13:55~14:40 初めて エアロ 薬谷	12:50~13:20 バタフライ 高信	13:00		
14:00	14:20~14:50	14:30~15:30	14:30~15:30	14:40~15:10	14:50~15:35	14:45~15:30 NEW シンプル ステップ 平野	14:45~15:30	14:40~15:10	14:45~15:30 NEW クロール 中庭&堀江		14:40~15:40 NEW ボディ コンバット テック&45 niwa	14:40~15:40 NEW 骨盤 ストレッチ 根本	14:45~15:30 NEW 初めて エアロ 岡崎	14:45~15:45 NEW ホット バレエ ストレッチ 久芳	14:40~15:25 クロール 背泳ぎ 堀江	15:00~15:45 NEW ZUMBA 川俣	15:00~15:45 腰痛予防 エクササイズ 武藤	14:00			
15:00	15:00~15:50	15:20~15:50	15:20~15:50	15:20~15:50	15:20~15:50	15:20~15:50 NEW クロール 堀江&中庭	15:20~15:50	15:20~15:50	15:20~15:50 NEW クロール 中庭&堀江		15:20~15:50 NEW 初めて エアロ 岡崎	15:20~15:50 NEW 骨盤 ストレッチ 根本	15:20~15:50 NEW 初めて エアロ 岡崎	15:35~16:05 バタフライ 堀江	15:35~16:05 クロール 背泳ぎ 堀江	15:00~15:45 NEW ZUMBA 川俣	15:00~15:45 腰痛予防 エクササイズ 武藤	15:00			
16:00																				16:00	
17:00																					17:00
18:00	18:25~18:55	19:00~20:00	19:30~20:15	19:35~20:35	19:35~20:35	18:50~19:35 NEW 初めて エアロ 薬谷	19:45~20:45 NEW ホット骨盤 ストレッチ 岡崎	19:50~20:35	19:50~20:35 アクアピクス 柴田		18:40~19:30 NEW 楽しく エアロ 関口	18:30~19:30 ストレッチ60 根本	19:45~20:30 ZUMBA 船橋	19:45~20:30 ボディ バランス45 [ST]池田	19:45~20:15 バタフライ初級 中庭	20:30~21:15 シンプル エアロ 角屋	19:15~20:15 NEW ホット ピラティス MAYU	18:15~19:00 NEW ボディ コンバット60 野崎	18:15~19:00 NEW ホット骨盤 ストレッチ 岡崎	18:00	
19:00	19:10~20:00	19:30~20:15	19:30~20:15	19:35~20:35	19:35~20:35	19:50~20:35 NEW 初めて エアロ 薬谷	19:50~20:35	19:50~20:35	19:50~20:35 NEW ホット骨盤 ストレッチ 岡崎		19:45~20:30 NEW 楽しく エアロ 関口	19:45~20:30 ストレッチ60 根本	19:45~20:30 ZUMBA 船橋	19:45~20:30 ボディ バランス45 [ST]池田	19:45~20:15 バタフライ初級 中庭	20:30~21:15 シンプル エアロ 角屋	19:15~20:15 NEW ホット ピラティス MAYU	18:15~19:00 NEW ボディ コンバット60 野崎	18:15~19:00 NEW ホット骨盤 ストレッチ 岡崎	19:00	
20:00	20:15~21:00	20:10~21:10	20:30~21:00	20:30~21:00	20:25~20:55	20:25~20:55 NEW ボディ パンプ60 高信	20:45~21:15 NEW アクアピクス 柴田	20:45~21:15	20:45~21:15 NEW クロール 堀江		20:45~21:45 NEW 楽しく エアロ 関口	20:45~21:45 ストレッチ60 根本	20:45~21:45 ZUMBA 船橋	20:45~21:45 ボディ バランス45 [ST]池田	20:25~21:10 バタフライ初級 中庭	20:30~21:15 シンプル エアロ 角屋	19:15~20:15 NEW ホット ピラティス MAYU	18:15~19:00 NEW ボディ コンバット60 野崎	18:15~19:00 NEW ホット骨盤 ストレッチ 岡崎	20:00	
21:00	21:15~22:05	21:25~22:10	21:25~22:10	21:25~22:10	21:10~22:10	21:10~22:10 NEW ストレッチボール 高信	21:10~22:10 NEW 楽しく エアロ 関口	21:10~22:10	21:10~22:10 NEW クロール 堀江		21:10~22:10 NEW 楽しく エアロ 関口	21:10~22:10 ストレッチ60 根本	21:10~22:10 ZUMBA 船橋	21:10~22:10 ボディ バランス45 [ST]池田	21:10~22:10 バタフライ初級 中庭	21:10~22:10 シンプル エアロ 角屋	19:15~20:15 NEW ホット ピラティス MAYU	18:15~19:00 NEW ボディ コンバット60 野崎	18:15~19:00 NEW ホット骨盤 ストレッチ 岡崎	21:00	
22:00	22:15~22:05	22:15~22:10	22:15~22:10	22:15~22:10	22:15~22:10	22:15~22:10 NEW ストレッチボール 高信	22:15~22:10 NEW 楽しく エアロ 関口	22:15~22:10	22:15~22:10 NEW クロール 堀江		22:15~22:10 NEW 楽しく エアロ 関口	22:15~22:10 ストレッチ60 根本	22:15~22:10 ZUMBA 船橋	22:15~22:10 ボディ バランス45 [ST]池田	22:15~22:10 バタフライ初級 中庭	22:15~22:10 シンプル エアロ 角屋	19:15~20:15 NEW ホット ピラティス MAYU	18:15~19:00 NEW ボディ コンバット60 野崎	18:15~19:00 NEW ホット骨盤 ストレッチ 岡崎	22:00	
23:00																					23:00

休館日

第1・3・5週 = ボディパンプ45  
第2・4週 = ボディジャム45

日曜日 祝日  
開館 7:30

ジム・プール  
18:30 CLOSE

閉館 19:00



\* 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。 ★ 一定規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。 クラス・時間変更がございますので、ご確認お願い致します。