

	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	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	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール				
9:00				9:20~9:50 コンディショニング エクササイズ 坂本			9:20~9:50 コアトレ NEW 池田			9:20~9:50 NEW ストレッチポール 野崎									9:15~10:15 朝ヨガ MAASA	9:00~11:30 ポスト トル 貸ツ 出チ	9:00		
10:00	10:00~11:00 初めて ヨガ Kazu	9:20~9:50 バランス トレーニング 高信		10:15~11:00 楽しい バレエ Nozomi			10:15~11:05 シンプル エアロ 葉谷			10:00~11:00 ヨガラティス Nozomi			10:10~10:55 初めて エアロ 平野	10:30~11:00 太極拳入門 北條	10:30~11:00 初めてプール 堀江	10:10~11:10 リラックス ヨガ	10:25~11:10 コアトレ NEW 池田	10:40~11:10 初めてプール 中庭	10:30~11:30 フラダンス 尾縣	10:50~11:20 アクアウォーク 野崎	10:00		
11:00	11:15~12:00 初めて ステップ 市毛	11:10~12:10 11:15~12:00 アクアピクス 柴田		11:20~12:05 初めて エアロ 船橋	11:20~12:20 リセット ヨガ Nozomi		11:20~12:05 アクアウォーク 坂本			11:15~12:00 NEW 背泳ぎ 野崎			11:15~12:00 ボディコンバット テック&30 野崎	11:15~12:00 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 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	11:30~12:00 フラダンス 尾縣	11:30~12:00 アクアウォーク 野崎	11:00		
12:00	12:15~13:00 楽しく エアロ 葉谷	12:25~13:10 しなやか ピラティス maki	AQUA マスターズ 久保	12:30~13:30 フラダンス HANAE	12:35~13:35 ビューティー ストレッチ ムツコ		12:30~13:15 初めて エアロ 石田			12:15~13:15 骨盤 ストレッチ 岡崎			12:25~13:15 シンプル エアロ 横山	12:15~13:15 骨盤調整 ヨガ カズヨ	12:10~13:10 4SWIM 久保	12:30~13:15 ZUMBA 岡崎(麻)			11:45~12:30 シバム45 柴田	11:55~12:25 バランス トレーニング 野崎	12:00		
13:00	13:20~14:05 ボディ パンプ45 高信	13:30~14:15 健康体操 石田		13:45~14:35 シンプル エアロ 横山	13:50~14:35 腰痛予防 エクササイズ 武藤		13:30~14:20 シンプル ステップ 平野			13:30~14:30 NEW コンディショニング ヨガ Kazu			13:30~14:15 初めて ステップ 大森	13:30~14:30 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 ハタヨガ ベーシック Sachi	14:00~14:30 平泳ぎ初級 中庭	12:50~13:35 ボディ コンバット45 武藤	12:50~13:35 ボディ バランス45 [F]池田	13:00		
14:00	14:20~14:50 ボディコンバット 30 野崎	14:30~15:30 リフレッシュ ヨガ カズヨ	14:40~15:10 背泳ぎ 池田&武藤	14:50~15:35 シバム45 柴田	14:50~15:35 バランス コーディネーション 横山		14:45~15:30 ZUMBA TONING 戸田			14:45~15:30 NEW ストレッチ ポール45 野崎			14:40~15:40 ボディジャム テック&45 niwa	14:50~15:50 骨盤 ストレッチ 根本		14:45~15:45 ボディ バランス60 池田	14:45~15:45 NEW バレエ ストレッチ 久芳	14:40~15:25 クロール 背泳ぎ 堀江	15:15~16:00 ZUMBA 岡崎(麻)	15:10~15:55 腰痛予防 エクササイズ 武藤	14:00		
15:00	15:00~15:50 シンプル エアロ 片岡		15:20~15:50 クロール 池田&武藤			15:20~15:50 フィンスイム 堀江				15:20~15:50 NEW クロール 中庭&堀江			15:20~15:50 ボディジャム テック&45 niwa	15:20~15:50 骨盤 ストレッチ 根本		15:20~15:50 NEW ボディ バランス60 池田	15:35~16:05 NEW クロール 背泳ぎ 堀江	15:35~16:05 バタフライ フィン 堀江	15:15~16:00 ZUMBA 岡崎(麻)	15:10~15:55 腰痛予防 エクササイズ 武藤	15:00		
16:00																						16:00	
17:00																							17:00
18:00																							18:00
19:00	18:25~18:55 バランス トレーニング 池田	19:00~20:00 ビューティー ストレッチ ムツコ	19:30~20:15 ダイナミック アクア 片岡	18:35~19:20 初めて ステップ 市毛	18:40~19:25 ストレッチ ポール45 中庭		18:50~19:35 初めて エアロ 葉谷	18:45~19:30 コアトレ45 武藤		19:30~20:15 アクアピクス 沼尻			19:45~20:30 ZUMBA 船橋	18:40~19:30 楽しく エアロ 関口	19:45~20:30 ボディ バランス45 [ST]池田	19:45~20:15 クロール 中庭	19:25~20:15 楽しく エアロ 角屋	19:25~20:25 リラックス ヨガ Shinobu	18:20~19:05 ボディパンプ45 ボディジャム45 (隔週)高信	18:20~19:05 リラックス ヨガ MAYU	18:00		
20:00	20:15~21:00 ボディ アタック45 武藤	20:10~21:10 リラックス ヨガ kyoko	20:30~21:00 背泳ぎ初級 野崎	20:50~21:05 NEW 腹トレ 堀江	20:50~21:50 NEW ファンクショナル ローラー ピラティス MAYU		19:50~20:50 ボディ パンプ60 高信	19:50~20:50 骨盤 ストレッチ 岡崎		20:45~21:15 アクアピクス 柴田			20:45~21:45 ZUMBA 船橋	20:50~21:50 ボディ バランス45 [ST]池田	20:25~21:10 クロール 中庭	20:40~21:25 楽しく エアロ 角屋	20:40~21:25 リラックス ヨガ MAYU	20:25~21:10 リラックス ヨガ Shinobu	19:25~20:25 楽しく エアロ 角屋	19:25~20:25 リラックス ヨガ MAYU	20:00		
21:00	21:15~22:05 楽しく ステップ 市毛	21:25~22:10 ボディ コンバット45 池田					21:05~22:05 ベリ ダンス KAZUYA	21:10~22:10 リラックス ヨガ MAASA					21:05~22:05 ボディ コンバット60 武藤	20:50~21:50 NEW フラダンス 尾縣	20:50~21:50 NEW 4SWIM45 中庭							21:00	
22:00																						22:00	
23:00																						23:00	

休館日

第1・3・5週 = MAASA
第2・4週 = Sachi

第1・3・5週 = ボディパンプ45
第2・4週 = ボディジャム45

第1・3・5週 = ボディジャム60
第2・4週 = ボディパンプ60

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。★一定員制のプログラムです。レッスン開始時間の15分前にマシンジムカウンターで参加チケットを配布致します。※難易度・強度に関しましては、裏面を御参照くださいませ。※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。※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。