

	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	9:20~9:45 バランス NEW トレーニング 高信			9:20~9:50 ストレッチ NEW 鈴木			9:20~9:50 コアトレ 池田			9:20~9:50 ストレッチボール 野崎									9:00~11:30 朝ヨガ MAASA	9:00	
10:00	10:10~10:55 コアコン NEW 鈴木	9:55~10:55 初めて ヨガ Kazu	10:30~11:00 平泳ぎ初級 高信	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 クロール初級 武藤	10:15~11:05 シンプル エアロ 葉谷	10:15~10:45 ヨガラティス Nozomi		10:00~11:00 クロール 野崎		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4.5 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	9:15~10:15 9:00~11:30 ポスト トール 貸ツ 出チ	10:00	
11:00	11:15~12:00 初めて ステップ 市毛	11:10~12:10 バレエストレッチ & バレエ入門 久芳	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	11:30~12:15 2SWIM (クロール・背泳ぎ) 久保	11:20~12:05 ボディハンブ テック&30 中庭	11:15~12:00 ボディ バランス45 [ST]池田		11:15~12:00 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	11:45~12:30 シバム45 柴田	10:50~11:20 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	12:10~13:10 AQUA マスターズ 久保	12:30~13:30 フラダンス HANA E	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			12:10~13:10 4SWIM 久保		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 ハンブ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			12:50~13:35 背泳ぎ 高信		13:30~14:30 ボディメイク ストレッチ Nozomi	13:30~14:30 NEW 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	13:30~14:30 ボディ バランス60 池田	14:45~15:45 バレエ ストレッチ 久芳	13:55~14:55 ボディジャム60 ボディハンブ60 (隔週)中庭	12:50~13:20 ボディ コンバット45 武藤	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	14:40~15:10 ハタフライ 堀江	14:45~15:30 ZUMBA TONING 戸田	14:45~15:30 ストレッチ ボール45 野崎		14:00~15:00 クロール 中庭&堀江		14:40~15:40 ボディジャム テック&45 niwa	14:50~15:50 背泳ぎ 池田	14:45~15:45 ボディ バランス60 池田	14:45~15:45 ハタヨガ ベーシック Sachi	14:40~15:30 クロール 背泳ぎ 堀江	15:15~16:00 ZUMBA 岡崎(麻)	13:30~14:00 ボディ コンバット45 武藤	13:50~14:35 ボディ バランス45 [F]池田	14:00	
15:00	15:05~15:50 タヒチアン NEW ダンス SAKURA		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 フィンスイム 堀江	15:20~15:50 ZUMBA TONING 戸田	15:20~15:50 ストレッチ ボール45 野崎		14:40~15:10 平泳ぎ 中庭&堀江		15:20~15:50 骨盤 ストレッチ 根本	15:20~15:50 背泳ぎ 池田	15:20~15:50 ボディ バランス60 池田	15:40~16:10 クロール 背泳ぎ 堀江	15:40~16:10 ハタフライ 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	13:30~14:00 フィンスイム 野崎	15:00	
16:00																				16:00	
17:00																				第1・3・5週 = ボディジャム60 第2・4週 = ボディハンブ60	17:00
18:00																				日曜日 祝日 開館 7:30	18:00
19:00	18:25~18:55 バランス トレーニング 池田	19:00~20:00		18:35~19:20 初めて ステップ 市毛	18:40~19:25 ストレッチ ボール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		18:20~19:05 ボディ コンバット60 野崎		18:30~19:30 ストレッチ60 根本	18:40~19:30 楽しく エアロ 関口	18:20~19:05 ボディハンブ45 ボディジャム45 (隔週)高信	18:20~19:05 リラックス ヨガ Shinobu	19:25~20:15 初めて ステップ 安達	19:25~20:15 ボディ バランス60 池田	19:25~20:15 ボディ バランス60 池田	ジム・プール 18:30 CLOSE	19:00	
20:00	19:10~20:00 シンプル エアロ 角屋	19:30~20:15 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	19:35~20:35 ボディ ジャム60 TAKA	19:35~20:35 ハタヨガ かなこ	19:30~20:15 アクアピクス 沼尻	19:50~20:50 初めて エアロ 葉谷	19:50~20:50 コアトレ45 武藤		19:45~20:30 ZUMBA 船橋	19:45~20:30 ボディ バランス45 [ST]池田	19:45~20:30 楽しく エアロ 関口	19:25~20:15 ボディ バランス60 池田	19:25~20:15 リラックス ヨガ Shinobu	19:25~20:15 初めて ステップ 安達	19:25~20:15 ボディ バランス60 池田	19:25~20:15 ボディ バランス60 池田	20:00~20:45 アクアピクス 柴田	閉館 19:00	20:00	
21:00	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 腹トレ 堀江	20:50~21:50 ファンクショナル ローラー ピラティス MAYU	20:45~21:15 平泳ぎ初級 中庭	19:50~20:50 ボディ ハンブ60 高信	19:50~20:50 骨盤 ストレッチ 岡崎		20:45~21:45 ZUMBA 船橋	20:45~21:45 ボディ バランス45 [ST]池田	20:45~21:45 楽しく エアロ 関口	20:25~21:10 クロール 中庭	20:40~21:25 シンプル エアロ 角屋	20:40~21:25 リラックス ヨガ MAYU	20:40~21:25 ボディ バランス60 池田	20:40~21:25 ボディ バランス60 池田	20:55~21:25 アクアピクス 柴田		21:00	
22:00	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		21:20~22:10 楽しく エアロ 角屋			21:05~22:05 ベリ ダンス KAZUYUA	21:10~22:10 リラックス ヨガ MAASA		21:00~22:00 ボディ コンバット60 武藤		21:00~22:00 フラダンス 尾縣								22:00	
23:00																					23:00

休館日



※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。
 ※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。
 ★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。
 ※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。