

	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 トレーニング NEW 岡崎(麻)			9:20~9:50 ストレッチ 鈴木			9:20~9:50 コアトレ NEW 鈴木			9:20~9:50 ストレッチ NEW 鈴木						9:15~10:15 朝ヨガ MAASA	9:00~11:30 ストレッチ ボール貸出		9:00	
10:00	9:55~10:55 初めて ヨガ Kazu			10:00~11:00			10:00~11:00			10:00~11:00			10:00~11:00			10:10~11:10 リラックス ヨガ	10:30~11:30		10:00	
11:00	10:10~10:55 コアコン 鈴木	10:30~11:00 ジョグ&フィン 高信		10:15~11:00 ホディメンテナン (G-REN) 大森	10:15~11:00 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 薬谷	10:15~11:05 ヨガラティス Nozomi	10:15~12:00	10:15~12:00 骨盤調整 ヨガ カズヨ	10:15~12:00 骨盤調整 ヨガ カズヨ	10:15~12:00 骨盤調整 ヨガ カズヨ	10:15~12:00 骨盤調整 ヨガ カズヨ	10:15~12:00 骨盤調整 ヨガ カズヨ	10:15~12:00 骨盤調整 ヨガ カズヨ	10:15~12:00 骨盤調整 ヨガ カズヨ	10:15~12:00 骨盤調整 ヨガ カズヨ	10:15~12:00 骨盤調整 ヨガ カズヨ	11:00	
12:00	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 初めて エアロ 船橋	11:20~12:05 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 ボディバンプ 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	11:15~12:00 ボディ バランス トレーニング45 Kazu	11:15~12:00 ボディ バランス トレーニング45 Kazu	11:15~12:00 ボディ バランス トレーニング45 Kazu	11:15~12:00 ボディ バランス トレーニング45 Kazu	11:15~12:00 ボディ バランス トレーニング45 Kazu	11:15~12:00 ボディ バランス トレーニング45 Kazu	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 アックアビクス 沼尻	11:15~12:00 アックアビクス 沼尻	12:00
13:00	12:15~13:00 楽しく エアロ 薬谷	12:25~13:10 しなやか ピラティス maki		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	12:15~13:15	12:25~13:15 シンプル エアロ 横山	12:25~13:15 シンプル エアロ 横山	12:25~13:15 シンプル エアロ 横山	12:25~13:15 シンプル エアロ 横山	12:25~13:15 シンプル エアロ 横山	12:25~13:15 シンプル エアロ 横山	12:30~13:15 ZUMBA 岡崎(麻)	12:30~13:15 ZUMBA 岡崎(麻)	12:30~13:15 ZUMBA 岡崎(麻)	12:30~13:15 ZUMBA 岡崎(麻)	13:00
14:00	13:20~14:05 ボディ バンプ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 コンディショニング ヨガ Kazu	13:30~14:30	13:30~14:15 ボディメイク ストレッチ Nozomi	13:30~14:30 ボディメイク ストレッチ Nozomi	13:30~14:30 ボディメイク ストレッチ Nozomi	13:30~14:30 ボディメイク ストレッチ Nozomi	13:30~14:30 ボディメイク ストレッチ Nozomi	13:30~14:30 ボディメイク ストレッチ Nozomi	13:30~14:30 ボディメイク ストレッチ Nozomi	13:30~14:30 ボディメイク ストレッチ Nozomi	13:30~14:30 ボディメイク ストレッチ Nozomi	14:00	
15:00	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		14:45~15:30 ZUMBA TONING 戸田	14:45~15:30 ストレッチ ボール45 岡崎(麻)	14:45~15:30	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	14:50~15:50 骨盤 ストレッチ 根本	14:50~15:50 骨盤 ストレッチ 根本	14:50~15:50 骨盤 ストレッチ 根本	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 バレエ ストレッチ 久芳	14:40~15:25 クロール45 堀江	14:40~15:25 クロール45 堀江	15:00
16:00	15:05~15:50 タチアン 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 フィンスイム 堀江	15:20~15:50	15:20~15:50 バタフライ 中庭 平泳ぎ 堀江	15:20~15:50 バタフライ 中庭 平泳ぎ 堀江	15:20~15:50 バタフライ 中庭 平泳ぎ 堀江	15:20~15:50 バタフライ 中庭 平泳ぎ 堀江	15:20~15:50 バタフライ 中庭 平泳ぎ 堀江	15:20~15:50 バタフライ 中庭 平泳ぎ 堀江	15:20~15:50 バタフライ 中庭 平泳ぎ 堀江	15:20~15:50 バタフライ 中庭 平泳ぎ 堀江	15:20~15:50 バタフライ 中庭 平泳ぎ 堀江	15:20~15:50 バタフライ 中庭 平泳ぎ 堀江	16:00
17:00																17:00~18:00	17:00~18:00		17:00	
18:00		17:00~18:30 ストレッチ ボール 貸出		17:00~19:00 ストレッチ ボール 貸出			17:00~18:00 ストレッチ ボール 貸出			17:00~18:00 ストレッチ ボール 貸出			17:00~18:00 ストレッチ ボール 貸出			17:00~18:00 ストレッチ ボール 貸出	17:00~18:00 ストレッチ ボール 貸出	17:00~18:00 ストレッチ ボール 貸出	17:00~18:00 ストレッチ ボール 貸出	18:00
19:00	19:10~20:00 シンプル エアロ 角屋	19:00~20:00 ビューティー ストレッチ ムツコ		18:35~19:20 初めて ステップ 市毛	19:35~20:35 ダイナミット アックア 片岡		18:50~19:35 初めて エアロ 薬谷	18:45~19:30 コアトレ45 武藤	18:45~19:30	18:40~19:30 楽しく エアロ 関口	18:40~19:30 楽しく エアロ 関口	18:40~19:30 楽しく エアロ 関口	18:40~19:30 楽しく エアロ 関口	18:40~19:30 楽しく エアロ 関口	18:40~19:30 楽しく エアロ 関口	18:20~19:05 ボディバンプ45 ポディジャム45 (隔週)高信	18:20~19:05 リラックス ヨガ Shinobu	18:20~19:05 リラックス ヨガ Shinobu	18:20~19:05 リラックス ヨガ Shinobu	19:00
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		20:15~21:00 ハタヨガ かなこ	20:30~21:00 アックアビクス 沼尻		19:50~20:50 ボディ バンプ60 高信	19:50~20:50 骨盤 ストレッチ 岡崎	19:50~20:50	19:45~20:30 ZUMBA 船橋	19:45~20:30 体幹 エクササイズ 根本	19:45~20:30 体幹 エクササイズ 根本	19:45~20:30 体幹 エクササイズ 根本	19:45~20:30 体幹 エクササイズ 根本	19:45~20:30 体幹 エクササイズ 根本	19:25~20:15 バタフライ 中庭	19:25~20:15 楽しく エアロ 角屋	19:25~20:15 楽しく エアロ 角屋	19:25~20:15 楽しく エアロ 角屋	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		21:10~22:10 ファンクショナル ローラー ピラティス MAYU	20:50~21:50 クロール初級 中庭		21:05~22:05 ベリー ダンス KAZUYA	21:10~22:10 フィンスイム 堀江	21:10~22:10	20:50~21:50 フラダンス 尾縣	20:50~21:50 フラダンス 尾縣	20:50~21:50 フラダンス 尾縣	20:50~21:50 フラダンス 尾縣	20:50~21:50 フラダンス 尾縣	20:50~21:50 フラダンス 尾縣	20:40~21:25 ZUMBA 柴田	20:40~21:25 ZUMBA 柴田	20:40~21:25 ZUMBA 柴田	20:40~21:25 ZUMBA 柴田	21:00
22:00																				22:00
23:00																				23:00

休日 館

第1・3・5週 = MAASA
第2・4週 = Sachi

第1・3・5週 = ボディバンプ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 = ボディバンプ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。 ※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。