

	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 ほぐレッチ 池田	9:50~10:35 初めてヨガ Kazu	4日・18日 = ZUMBA GOLD 11日・25日 = 初めてエアロ	9:20~9:40 早朝体操 手塚			9:20~9:50 コアトレ 手塚				9:20~9:50 アクアア ストレッチ 野崎	月・火・水・金曜日の9:20~のレッスンは 全て先着順(場所抽選なし)となります。						9:30~10:15 朝ヨガ MAASA	9:00		
10:00	10:15~10:45 腰痛予防 エクササイズ 武藤	11:05~11:50 初めてステップ 市毛		10:20~10:50 クロール初級 堀江	10:20~11:05 姿勢サポート ヨガ Nozomi	10:20~10:50 トータルシェイブ 齋藤	10:20~10:50 アクアウォーク 野崎	10:20~10:50 アクアウォーク 野崎			10:15~10:55 初めてエアロ 平野	10:30~11:15 太極拳入門 野村	10:30~11:00 初めてプール 堀江	10:10~10:55 初めてエアロ 沼尻	10:20~11:05 リラックスヨガ Sachi		10:45~11:30 フラダンス 尾藤	10:50~11:20 アクアウォーク 岩間	10:00		
11:00	11:05~11:50 初めてステップ 市毛	11:05~11:45 アクアウォーク 安藏		11:00~11:30 経絡ヨガ 大森	11:20~12:05 ポディパランス [ST] 根本(香)	11:20~11:50 自垂トレーニング 手塚	11:00~11:30 クロール初級 野崎	11:00~11:30 クロール初級 野崎			11:10~11:55 骨盤ストレッチ 岩間	11:30~12:00 レスミルズバー 岩間	11:15~11:45 アクアピクス 片岡	11:30~12:10 初めてステップ 平野	11:20~12:05 リラックス コーディネーション 船橋	11:15~12:00 アクアピクス 沼尻	11:50~12:35 シバム 柴田	11:50~12:20 リラックス トレーニング 安藏	11:30~12:00 初めてプール 堀江	11:00	
12:00	12:10~12:55 しなやか ピラティス maki	12:45~13:30 骨盤 ストレッチ MAASA		12:20~13:05 骨盤ストレッチ 岡崎	12:20~13:05 初めてエアロ 石田	12:20~13:05 初めてエアロ 石田	12:20~13:05 アクアシェイブ Kazu	12:20~13:05 アクアシェイブ Kazu			12:15~13:00 筋トレ 齋藤	12:20~13:05 骨盤調整ヨガ カズヨ		12:30~13:15 ZUMBA 岡崎(麻)	13:20~14:05 ハタヨガ ベーシック Sachi		12:55~13:40 ポディコンバット 武藤	12:55~13:40 ポディパランス [FX]池田	12:10~12:40 背泳ぎ 堀江	12:00	
13:00	13:15~13:45 バーベル エクササイズ 武藤	13:50~14:35 健康体操 石田		13:35~14:20 フラダンス HANAE	13:50~14:20 ポディパランス [FX] 根本(香)	14:00~14:30 インナーユニット エクササイズ 開口	14:00~14:30 インナーユニット エクササイズ 開口	14:00~14:30 インナーユニット エクササイズ 開口			14:30~15:15 骨盤ストレッチ 根本	14:50~15:35 ZUMBA 池田	14:40~15:10 平泳ぎ初級 齋藤	14:30~15:15 シンプルエアロ 市毛	14:45~15:30 リラックス ヨガ Shinobu		14:00~14:45 ポディパランス [ST]池田	14:10~14:40 ハタヨガ ベーシック 久芳	13:50~14:00 フィンスイム 安藏	13:00	
14:00	14:10~14:40 ポディコンバット 池田	14:40~15:10 クロール初級 手塚		14:35~15:20 シバム 柴田	14:45~15:30 バランス コーディネーション 横山	15:15~15:45 ZUMBA TONING ShuShu	15:20~15:50 ストレッチポール 岡崎(麻)	15:20~15:50 ストレッチポール 岡崎(麻)			15:30~16:00 レスミルズ コア		15:20~15:50 背泳ぎ 堀江	15:55~16:40 ポディパランス [ST]池田	16:10~16:40 リラックス ヨガ Shinobu		15:05~15:50 ポディパランス [ST]池田	15:20~15:50 平泳ぎ 堀江	15:05~15:50 レスミルズバー 岩間	14:00	
15:00	15:00~15:45 リフレッシュ ヨガ カズヨ	20:25~21:10 シンブルエアロ 川又		15:20~15:50 フィンスイム 安藏	20:25~21:10 タヒチアングダンス SAKURA	20:30~21:05 ペリーダンス KAZUYA	20:30~21:05 ポディパランス [FX]池田	20:30~21:05 ポディパランス [FX]池田			17:00~17:45 ポディパランス [ST]池田		17:00~17:45 ポディパランス [ST]池田	17:00~17:45 ポディパランス [ST]池田	17:00~17:45 ポディパランス [ST]池田		16:10~16:40 ポディパランス [ST]池田	16:10~16:40 ポディパランス [ST]池田	16:10~16:40 ポディパランス [ST]池田	15:00	
16:00	★マークのクラスはチケット制で、定員に達した場合は抽選となります。																		16:00		
17:00	★マークのクラスはチケット制で、定員に達した場合は抽選となります。																		17:00		
18:00	18:25~18:55 ポディパランス 市毛	18:30~19:15 リラックス ヨガ MAASA		18:25~19:10 初めてステップ 市毛			18:40~19:20 シンプルエアロ 薬谷	18:55~19:25 ストレッチ 岡崎(麻)			18:30~19:15 天空大河 根本	18:35~19:20 バランス コントロールヨガ Sachi	18:20~18:50 クロール初級 手塚	18:15~19:00 ポディコンバット 野崎	18:25~19:10 リラックスヨガ Shinobu		16:10~16:40 ポディパランス [ST]池田	16:10~16:40 ポディパランス [ST]池田	16:10~16:40 ポディパランス [ST]池田	18:00	
19:00	19:30~20:00 シバム 柴田	19:30~20:00 レスミルズバー 岩間		19:35~20:20 ハタヨガ かなこ	19:30~20:15 アクアピクス 沼尻	19:40~20:10 バーベル エクササイズ 安藏	20:20~21:05 アクアピクス 柴田	20:20~21:05 アクアピクス 柴田			19:35~20:20 ポディパランス [ST]池田	19:35~20:20 シンプルエアロ 角屋	19:20~20:05 流水ウォーク 手塚	19:20~20:05 しなやか ピラティス MAYU	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋		16:10~16:40 ポディパランス [ST]池田	16:10~16:40 ポディパランス [ST]池田	16:10~16:40 ポディパランス [ST]池田	19:00	
20:00	20:20~21:05 ポディアタック 手塚	20:25~21:10 シンブルエアロ 川又		20:35~21:20 ファンクショナル ローラーピラティス MAYU	20:30~21:05 クロール初級 岡崎(麻)	21:35~22:05 レスミルズ バー	20:30~21:05 ポディパランス [FX]池田	20:30~21:05 ポディパランス [FX]池田			20:40~21:25 ポディコンバット 武藤	20:40~21:10 ストレッチポール 安藏	20:20~21:05 ZUMBA 茅根	20:20~21:05 ZUMBA 茅根	20:20~21:05 ZUMBA 茅根		16:10~16:40 ポディパランス [ST]池田	16:10~16:40 ポディパランス [ST]池田	16:10~16:40 ポディパランス [ST]池田	20:00	
21:00	21:25~22:10 ポディコンバット 野崎			21:25~22:10 ZUMBA 船橋							21:40~22:10 レスミルズ コア		21:20~21:50 ポディパランス [FX]	21:20~21:50 ポディパランス [FX]	21:20~21:50 ポディパランス [FX]		16:10~16:40 ポディパランス [ST]池田	16:10~16:40 ポディパランス [ST]池田	16:10~16:40 ポディパランス [ST]池田	21:00	
22:00																					22:00
23:00																					23:00

休館

日



※スタジオレッスン(プール除く)にご参加の際は、必ずマスクを着用してご参加ください。

☑→スタジオのレッスンを同時にライブ配信していくクラスとなります。画面に映り込む可能性がございますので予めご了承下さい。

☺→映像視聴型クラスです。インストラクターではなくスクリーンモニターのバーチャル映像を観ながらレッスンにご参加頂くクラスです。

※レッスンチケットの配布時間やレッスン参加迄の流れの手順が裏面にございますので裏面をご参照ください。

日曜日 祝日
開館 7:30
ジム・プール
18:30 CLOSE
閉館 19:00

9日・23日 = ポディパンス
16日・30日 = ポディパンス

9日 = アスレチック
16日 = カード
23日 = ストレngth
30日 = アスレチック

8日・22日 = ポディパンス
15日・29日 = ポディパンス