

	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	17日・31日 = ZUMBA GOLD 10日・24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 アクアフィット 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	10:05~10:45 腰痛肩こり予防 エクササイズ 武藤	初めてヨガ Kazu		やさしいバレエ Nozomi			10:20~10:50 クロール初級 堀江	10:20~10:50 姿勢サポート ヨガ Nozomi		10:20~10:50 トータルシェイプ 斎藤	10:20~10:50 アクアウォーク 野崎			10:10~10:55 初めてエアロ 沼尻	10:20~11:05 リラククスヨガ Sachi			10:50~11:20 アクアウォーク 堀江	10:00		
11:00	11:05~11:50 初めてステップ 市毛	バレエ入門 柏葉	10:50~11:20 アクアウォーク 安藏	10:45~11:30 骨盤ストレッチ Nozomi	10:35~11:20 経絡ヨガ 大森		11:00~11:30 背泳ぎ初級 堀江	11:20~12:05 ボディバランス [ST] 根本(香)		11:00~11:30 クロール初級 野崎	11:00~11:30 アクアウォーク 野崎			11:15~11:45 初めてエアロ 平野	11:20~12:05 リラククスヨガ Sachi	11:15~12:00 アクアピクス 片岡	11:15~12:00 アクアピクス 沼尻	11:30~12:00 初めてエアロ 平野	11:30~12:00 アクアピクス 沼尻	11:00	
12:00	12:10~12:55 しなやか ピラティス maki	シンプルエアロ 葉谷	12:00~12:40 アクアピクス 柴田	11:45~12:15 ZUMBA GOLD 初めてエアロ [隔週]船橋	11:40~12:25 セルフケアヨガ Sachi		12:25~13:10 骨盤ストレッチ 岡崎	12:25~13:10 初めてエアロ 石田		12:25~13:05 アクアシェイプ Kazu	12:25~13:05 アクアピクス 片岡			12:15~13:00 骨盤調整ヨガ カズヨ	12:30~13:15 ZUMBA 岡崎(麻)			12:30~13:15 ZUMBA 岡崎(麻)	12:10~12:40 背泳ぎ niwa	12:00	
13:00	13:15~13:45 バーベル エクササイズ 武藤	ハタヨガ ベーシック MAASA	13:00~13:30 アクアピクス 柴田	12:45~13:30 フラダンス HANAIE	12:45~13:30 ビューティー ストレッチ ムツコ		13:25~14:05 シンプル ステップ 横山	13:20~14:05 コンディショ ニングヨガ Kazu		13:20~14:05 コンディショ ニングヨガ Kazu	13:35~14:20 アクアピクス 野崎			13:35~14:20 筋トレ 斎藤	13:20~14:05 ZUMBA 岡崎(麻)	13:20~14:05 ハタヨガ ベーシック Sachi			12:55~13:40 ボディコンバット 武藤	12:55~13:40 ボディバランス [FX] 池田	13:00
14:00	14:00~14:45 ボディコンバット 池田	健康体操 石田	14:45~15:15 シンプルエアロ 葉谷	14:35~15:20 フラダンス HANAIE	14:45~15:30 ボディバランス コーディネーション 横山		14:00~14:30 インナーユニ ットエクササイズ 関口	14:20~15:05 背泳ぎ中級 武藤		14:30~15:15 骨盤ストレッチ 根本	14:40~15:10 クロール初級 武藤			14:30~15:15 ZUMBA 池田	14:45~15:30 ボディバランス [ST] 池田	14:40~15:10 クロール初級 武藤	14:40~15:10 ボディコンバット 野崎	14:40~15:10 ボディコンバット 野崎	14:10~14:40 ボディコンバット 野崎	14:00	
15:00	15:00~15:45 リフレッシュ ヨガ カズヨ		15:25~15:55 フィンスイム 安藏	15:35~16:05 ボディアタック 武藤	15:20~15:50 背泳ぎ初級 野崎		15:25~15:55 ZUMBA 岡崎(麻)	15:20~15:50 フィンスイム 池田		15:30~16:00 レスミルズ コア	15:35~14:20 自重トレ &ストレッチ 安藏			15:30~16:15 ZUMBA 池田	15:55~16:40 ボディアタック 手塚	15:55~16:40 ボディアタック 手塚	15:55~16:40 ボディアタック 手塚	15:55~16:40 ボディアタック 手塚	15:05~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	15:00	
16:00																				1日・15日・29日 = ボディラン 8日・22日 = ボディジャム	16:00
17:00																				1日 = カーディオ 8日 = ストレングス 15日 = アスレチック 22日 = カーディオ 29日 = ストレングス	17:00
18:00																				7日・21日 = ボディラン 14日・28日 = ボディジャム	18:00
19:00	18:25~18:55 ボディラン 市毛	18:30~19:15 リラククス ヨガ MAASA		18:25~19:10 初めてステップ 市毛	18:30~19:15 タヒチアン ダンス SAKURA		18:40~19:20 シンプルエアロ 葉谷	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	18:25~19:10 ボディコンバット 野崎	18:25~19:10 リラククス ヨガ Shinobu	18:00~20:00 フィン貸出 タイム	18:00~20:00 フィン貸出 タイム	日曜日 祝日 開館 7:30 ジム・プール 18:30 CLOSE 閉館 19:00	19:00	
20:00	19:20~20:05 シバム 柴田		19:30~20:00 背泳ぎ 野崎	19:30~20:15 ボディジャム TAKA	19:35~20:20 ハタヨガ かなこ	19:30~20:00 クロール初級 岡崎(麻)	19:40~20:25 ボディ ラン 安藏	19:40~20:25 美温活リンパ ストレッチ 関	19:45~20:25 アクアピクス (担当隔週)	19:35~20:20 ボディバランス [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				20:00	
21:00	20:20~21:05 ボディアタック 手塚	20:25~21:10 シンプル ステップ 川又	20:15~20:45 流水ウォーク 岡崎(麻)	20:35~21:20 ZUMBA 船橋	20:35~21:20 ファンクショ ナル MAYU	20:10~20:40 フィン貸出 タイム	20:45~21:30 ベリーダンス KAZUYA	20:40~21:25 ボディバランス [FX] 池田	20:35~21:05 フィン貸出 タイム	20:40~21:25 ボディコンバット 武藤	20:40~21:10 ストレッチ ポール 安藏			20:40~21:10 アクアピクス 野崎	20:20~21:05 ZUMBA 茅根					21:00	
22:00	21:25~21:55 ボディコンバット 野崎			21:35~22:05 ボディアタック			21:45~22:15 レスミルズ バー			21:40~22:10 レスミルズ コア				21:20~21:50 ボディバランス [FX]						【フィン貸出について】 安全のために以下の点にご注意ください ・利用者同士の距離を保ってください ・2名以上いる場合はバタフライは禁止です ・2コース使用し、1コース最大10名様まで	22:00
23:00																					23:00

休館

★マークのクラスはチケット制で、各レッスンの定員を超えた場合は抽選となります。

11日・25日 = 柴田
18日 = Kazu

日

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



※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。