

	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	7日・21日 = ZUMBA GOLD 14日・28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 舞藤	10:20~10:50 アクアワーク 野崎			10:10~10:55 初めてエアロ 沼尻	10:20~10:50 リラクソスヨガ Sachi			10:45~11:30 フラダンス 尾藤	10:50~11:20 アクアワーク 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 アクアピクス 柴田	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	11:20~11:50 ボディバランス [ST] 根本(香)	11:20~11:50 自重トレーニング 手塚	11:00~11:30 クロール初級 野崎	11:10~11:45 ボディバランス [FX] 根本(香)	11:30~12:00 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 リラクソスヨガ 船橋	11:15~12:00 アクアピクス 沼尻		11:50~12:35 シバム 柴田	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	シンプルエアロ 藁谷		12:30~13:15 セルフケアヨガ Sachi	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	12:20~13:05 筋トレッチ 齋藤	11:00~11:30 アクアピクス 野崎	12:15~13:00 骨盤調整ヨガ カズヨ		12:30~13:15 ZUMBA 岡崎(麻)			12:55~13:40 ボディコンバット 武藤	12:10~12:40 バタフライ初級 堀江	12:50~13:20 ニワ		12:00	
13:00	13:15~13:45 ハタヨガ ベーシック MAASA	13:00~13:30 ハタヨガ ベーシック MAASA		13:35~14:20 フラダンス HANAE	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 平野	13:20~14:05 コンディショ ニングヨガ Kazu	13:20~14:05 自重トレ & ストレッチ 安藏	13:20~14:05 インナーユニ ットエクササイズ 関口	13:35~14:20 自重トレ & ストレッチ 安藏		13:30~14:15 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:20~14:05 ZUMBA 池田	14:40~15:10 平泳ぎ初級 齋藤	13:30~14:15 ボディバランス [ST] 池田	14:00~14:45 ボディコンバット 武藤	13:50~14:00 フィンスイム 安藏		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 シバム 岡崎(麻)	14:35~15:20 シバム 岡崎(麻)	14:45~15:30 バランス コーディネーション 横山		14:25~15:10 シンプルエアロ 川又	14:20~15:05 インナーユニ ットエクササイズ 関口	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	14:50~15:35 ZUMBA 池田	14:40~15:10 平泳ぎ初級 齋藤	14:45~15:30 ボディバランス [ST] 池田	14:40~15:10 ハタヨガ 入門 本戸	14:40~15:10 クロール 堀江	15:05~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	14:10~14:40 ボディコンバット 武藤	14:10~14:40 フィンスイム 安藏		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 ボディコンバット 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 ZUMBA 岡崎(麻)	15:30~16:00 レスミルズ コア	15:20~15:50 クロール初級 武藤	15:30~16:00 ZUMBA 池田	15:20~15:50 平泳ぎ初級 齋藤	15:55~16:40 ボディコンバット 武藤	15:20~15:50 ボディバランス [ST] 池田	15:20~15:50 ボディコンバット 武藤	16:10~16:40 ボディコンバット 武藤	15:05~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	16:10~16:40 ボディコンバット 武藤	15:00		
16:00	★マークのクラスはチケット制です。全レッスン、定員を超えた場合は抽選となります。																		16:00		
17:00	1日・15日・29日 = 柴田 8日・22日 = Kazu																		17:00		
18:00	18:25~18:55 ボディコンバット 池田	18:30~19:15 リラクソス 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 藁谷	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 ボディコンバット 野崎	18:25~19:10 リラクソスヨガ Shinobu	18:00~20:00 フィン貸出 タイム	18:15~19:00 しなやか ピラティス MAYU	18:25~19:10 楽しくエアロ 角屋	18:00~20:00 ZUMBA 茅根	18:15~19:00 ボディコンバット 武藤	18:25~19:10 ボディコンバット 武藤	18:00	
19:00	19:20~20:05 シバム 柴田		19:30~20:00 背泳ぎ 野崎	19:30~20:15 ボディコンバット 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 コンバット 安藏	19:40~20:25 美温活リンパ ストレッチ / 骨盤ストレッチ (隔週)関	19:35~20:20 アクアピクス (担当隔週)	19:35~20:20 シンプルエアロ 角屋	19:00~19:30 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	19:00	19:20~20:05 ZUMBA 茅根	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋	19:00	19:20~20:05 ボディコンバット 武藤	19:25~20:10 ボディコンバット 武藤	19:00	
20:00	20:20~21:05 ボディコンバット 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 HARUNA	20:35~21:20 ファンクショナル ローラーピラティス 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	20:40~21:25 フィン貸出 タイム	20:40~21:25 シンプルエアロ 角屋	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 楽しくエアロ 角屋	20:00	20:20~21:05 ZUMBA 茅根	20:20~21:05 楽しくエアロ 角屋	20:00	20:20~21:05 ボディコンバット 野崎	20:25~21:10 ボディコンバット 野崎	20:00	
21:00	21:25~21:55 ボディコンバット 野崎		21:35~22:05 ボディコンバット 野崎				21:45~22:15 レスミルズ バー	1日・15日・29日 = 美温活リンパST 8日・22日 = 骨盤ストレッチ		21:40~22:10 レスミルズ コア		21:20~21:50 ボディバランス [FX]		21:00	21:20~21:50 ボディバランス [FX]		21:00	21:20~21:50 ボディコンバット 野崎	21:25~21:55 ボディコンバット 野崎	21:00	
22:00																				22:00	
23:00																				23:00	

休館

5日・19日 = ボディコンバット
12日・26日 = ボディコンバット

5日 = アスレチック
12日 = カルディオ
19日 = ストレNGTH
26日 = アスレチック

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。 ※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。 ◎→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。