

	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 舞蔭	10:20~10:50 アクアワーク 野崎			10:10~10:55 初めてエアロ 沼尻	10:20~10:55 リラクソスヨガ Sachi			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			11:10~11:55 初めてエアロ 野村	11:15~11:45 クロール 堀江	11:15~12:00 フラダンス 尾藤	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		11:45~12:15 ZUMBA GOLD 初めに船橋★ (隔週)	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 アクアシェイプ Kazu	11:40~12:10 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 バランス コーディネーション 船橋	11:50~12:35 シバム 柴田	11:50~12:40 バランス トレーニング 安藏	12:10~12:40 背泳ぎ niwa		12:00	
13:00	13:15~13:45 パーソナル エクササイズ 武藤	ハタヨガ ベーシック MAASA		12:45~13:30 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 初めてエアロ 石田	13:35~14:20 自重トレ &ストレッチ 安藏			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	12:50~13:20 バタフライ初級 堀江	13:30~14:00 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		14:00~14:30 タイム トレーニング 藁谷	14:00~14:30 インナーユニット エクササイズ 関口		14:25~15:10 シンプルエアロ 川又	14:20~15:05 背泳ぎ中級 武藤	14:30~15:15 骨盤ストレッチ 根本	14:30~15:15 自重トレ &ストレッチ 安藏			14:30~15:15 シンプルエアロ 市毛	14:30~15:15 ボディバランス [ST] 池田	14:45~15:30 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 ボディジャム ボディバンプ (隔週)niwa	14:00	
15:00	15:00~15:45 リフレッシュ ヨガ カズヨ		14:45~15:15 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	14:40~15:10 バタフライ初級 堀江		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 シンプルエアロ 池田			15:20~15:50 平泳ぎ初級 舞蔭	15:20~15:50 ボディバランス [ST] 池田	14:45~15:30 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 ボディジャム ボディバンプ (隔週)niwa	15:00	
16:00																				16:00
17:00	★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	
18:00																				18:00
19:00	18:25~18:55 ボディバンプ ヨガ MAASA	18:30~19:15 リラクソス ★		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					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 バンプ 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 ボディバランス [ST] 池田	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							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	20:35~21:20 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	20:40~21:10 ストレッチポール 安藏		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	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]								22:00
23:00																				23:00

休館

※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。