

	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	5日・19日 = ZUMBA GOLD 12日・26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	10:05~10:45 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 姿勢サポート ヨガ Nozomi				10:15~10:55 初めてエアロ 平野				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			10:00		
11:00	11:05~11:50 初めてステップ 市毛	10:55~11:40 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 初めてプール 武藤				11:10~11:55 ボディアランス [ST] 根本(香)	11:20~11:50 ボディアランス [ST] 根本(香)	11:00~11:30 平泳ぎ初級 原田	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 船橋	11:15~12:00 アクアピクス 沼尻			11:50~12:35 シバム 柴田			11:00	
12:00	12:10~12:55 しなやか ピラティス maki	12:00~12:40 シンプルエアロ 薬谷		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				12:15~13:00 筋トレ 齋藤	12:20~13:05 初めてエアロ 石田	12:20~13:05 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)				12:00~12:30 バランス トレーニング 安藏	12:20~12:50 背泳ぎ niwa			12:00	
13:00	13:15~13:45 バーベル エクササイズ 武藤	13:00~13:30 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 コアストレッチ &ピラティス Nozomi	13:20~14:05 ZUMBA 池田	13:25~14:10 自トレ &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 ハタヨガ ベーシック Sachi				12:55~13:40 ボディコンバット 武藤	13:00~13:30 ボディアランス [FX] 池田	13:40~14:10 バタフライ初級 野崎			13:00
14:00	14:00~14:45 ボディコンバット 池田	13:50~14:35 健康体操 石田		14:35~15:20 シンプルエアロ 薬谷	14:00~14:30 ボディアランス [ST] 根本(香)		14:25~15:10 シンプルエアロ 川又				14:30~15:15 骨盤ストレッチ 根本	14:40~15:25 ZUMBA 池田	14:40~15:25 ZUMBA 池田	14:40~15:10 骨盤ストレッチ 齋藤	14:45~15:30 ボディアランス [ST] 池田	14:40~15:10 ハバレ入門 本戸			14:00~14:45 ボディジャム ボディアンプ [隔週]niwa	14:05~14:35 ストレッチポール 池田	14:30~14:10 フィンスイム 野崎			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 柴田	14:45~15:30 シバム 岡崎(麻)	14:40~15:10 バランス コーディネーション 横山		15:25~15:55 バタフライ初級 野崎				15:30~16:00 レスミルズ コア	15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	15:20~15:50 平泳ぎ初級 安藏	15:20~15:50 ハタヨガ ベーシック Sachi	15:20~15:50 ハタヨガ ベーシック Sachi			15:05~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	16:10~16:40 ボディアランス [ST] 池田	16:10~16:40 フィンスイム 野崎			15:00
16:00																				3日・17日・31日 = ボディジャム 12日・26日 = ボディアンプ			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																				2日・16日・30日 = ボディアンプ 9日・23日 = ボディジャム			18:00	
19:00	18:25~18:55 ボディアンプ 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	18:30~19:15 タヒチアン ダンス SAKURA		18:40~19:20 シンプルエアロ 薬谷	18:55~19:25 ほぐレッチ 池田			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 リラックスヨガ Shinobu					18:00~20:00 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 クロール初級 岡崎(麻)	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 背泳ぎ 野崎	19:40~20:25 ボディア パンプ 安藏	19:40~20:25 骨盤ストレッチ/ 美温活リンバ ストレッチ [隔週] 睦	19:45~20:15 アクアア ワーク 武藤		19:35~20:20 ボディアランス [ST] 池田	19:35~20:20 シンプルエアロ 角屋	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					20:25~21:10 ZUMBA 茅根			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 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 ボディアランス [FX] 池田	20:25~20:55 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	20:25~21:10 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		6日・20日 = 骨盤ストレッチ 13日・27日 = 美温活リンバストレッチ		21:40~22:10 レスミルズ コア		21:20~21:50 ボディアランス [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。

