

	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	2日・16日・30日 = ZUMBA GOLD 9日・23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 アクアエアロ 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 初めてプール 武藤	10:20~11:05 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 背泳ぎ初級 原田	10:10~10:55 初めてエアロ 平野	10:30~11:15 太極拳入門 野村	10:30~11:00 バタフライ初級 原田	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	11:00~11:30 アクアウォーク 安藏		10:00	
11:00	11:05~11:50 初めてステップ 市毛	バレエ入門 柏葉	10:55~11:40 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 クロール初級 武藤	11:20~12:05 ボディバランス [ST] 齋藤	11:20~11:50 自重トレーニング 手塚	11:00~11:30 平泳ぎ初級 原田	11:10~11:55 ボディバランス [FX] yukie	11:30~12:00 バレエ入門 柏葉	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 バランス 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	12:00~12:30 バランス トレーニング 安藏	11:40~12:10 初めてプール 野崎	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 藁谷		12:30~13:15 ZUMBA GOLD [隔週]船橋	セルフケアヨガ Sachi		12:25~13:10 骨盤ストレッチ 岡崎	12:20~13:05 初めてエアロ 石田	12:10~12:40 アクアシェイプ 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)		12:30~13:15 ZUMBA 岡崎(麻)	12:55~13:40 ボディコンバット 武藤	12:20~12:50 背泳ぎ niwa	12:20~12:50 バタフライ初級 野崎	12:00	
13:00	13:15~13:45 パーソナル エクササイズ 武藤	13:00~13:30 ハタヨガ ベースニック MAASA		12:45~13:30 フラダンス HANAIE	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 タオルストレッチ &ピラティス Nozomi	13:25~14:10 自重トレ &ストレッチ 安藏		13:30~14:15 シンプルエアロ 市毛	13:20~14:05 ハタヨガ ベースニック Sachi		14:00~14:45 ボディコンバット 池田	13:00~13:30 ボディバランス [FX] 池田	13:40~14:10 フィンスイム 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		13:50~14:20 シンプルエアロ 横山	ボディバランス [FX] yukie	14:00~14:30 スリム トレーニング 齋藤	14:25~15:10 シンプルエアロ 川又	14:00~14:30 背泳ぎ中級 武藤		14:30~15:15 骨盤ストレッチ 根本	14:40~15:25 ZUMBA 池田	14:40~15:10 平泳ぎ初級 齋藤	14:30~15:15 ボディバランス [ST] 池田	14:45~15:30 ハレエ入門 本戸	14:40~15:10 クロール 野崎	15:05~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	14:05~14:35 ストレッチボール 池田	14:40~15:10 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 クロール初級 手塚		14:45~15:30 シバム 岡崎(麻)	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 野崎	15:25~15:55 ZUMBA 岡崎(麻)	14:40~15:10 クロール初級 安藏	15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	15:30~16:00 レスミルズ コア	15:20~15:50 流水ウォーク 手塚	15:20~15:50 流水ウォーク 手塚	15:30~16:00 レスミルズ コア	15:20~15:50 平泳ぎ初級 安藏	15:20~15:50 平泳ぎ 野崎	15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	16:10~16:40 ボディコンバット 池田	16:10~16:40 ボディコンバット 池田	15:00	
16:00		15:25~15:55 フィンスイム 安藏		15:20~15:50 ボディアタック 武藤	背泳ぎ初級 野崎														7日・21日 = ボディパン 28日 = ボディジャム	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。																		7日 = アスレチック 21日 = カーディオ 28日 = ストレングス	17:00
18:00	18:25~18:55 ボディパン ヨガ	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 藁谷	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 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	18:00
19:00	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 パン 安藏	19:40~20:25 骨盤ストレッチ 関	19:45~20:15 アクアウォーク 武藤		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 しなやか ピラティス MAYU	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋						19:00
20:00	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 ボディバランス [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 ストレッチボール 安藏	20:25~21:10 ZUMBA 茅根							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]							21:00
22:00																				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。

◎→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。

