

	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	6日・20日 = ZUMBA GOLD 13日・27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 アクアエクス 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	10:55~11:40 初めてヨガ Kazu		10:45~11:30 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 ストレッチ 舞藤	10:30~11:00 背泳ぎ初級 原田	10:15~10:55 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 リラククスヨガ Sachi		10:45~11:30 フラダンス 安藏	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	11:30~12:00 アクアピクス 柴田		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 [FX] 根本(香)	11:20~11:50 自重トレーニング 手塚	11:10~11:40 平泳ぎ初級 原田	11:10~11:55 ボディバランス [ST] 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	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 籾谷		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	12:20~13:05 初めてエアロ 石田	11:50~12:20 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)			12:00~12:30 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 パーソナル 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 HANA E		13:25~14:05 シンプル ステップ 横山	13:25~14:05 コンディショ ニングヨガ Kazu	13:20~14:05 初めてエアロ 石田		13:20~14:05 ボディバラン テック&30 安藏	13:20~14:05 タオロストレッチ &ピラティス Nozomi		13:30~14:15 シンプルエアロ 市毛	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 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		13:35~14:20 シンプルエアロ 横山	14:00~14:30 ボディバラン ス[ST] 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	14:00~14:30 シンプルエアロ 川又	14:25~15:10 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 ハタヨガ 入門 本戸	14:40~15:10 クロール 野崎	14:00~14:45 ボディジャム ボディバ ンブ (隔週)niwa	14:05~14:35 ストレッチポ ール 岡崎(麻)	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)	14:40~15:10 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	15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)	14:40~15:10 クロール初級 安藏	15:20~15:50 フィン ライム 池田	15:30~16:00 シバム HARUNA	15:20~15:50 流水ウォ ーク 手塚	15:20~15:50 背泳ぎ初級 安藏	15:55~16:40 ボディアタ ック 手塚	15:20~15:50 ボディバラン ス[ST] 池田	15:20~15:50 クロール 野崎	15:05~15:50 ZUMBA HARUNA	16:10~16:40 グリット 過替わり	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																			4日・18日 = ボディバ ンブ 11日・25日 = ボディ ジャム	17:00
18:00	18:25~18:55 ボディバ ンブ 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 ダンス SAKURA		18:40~19:20 シンプルエアロ 籾谷	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 ファンクシ ョナル ローラーピ ラティス 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 リラククス ヨガ Shinobu	18:00~20:00 フィン貸出 タイム				4日 = アスレ チック 11日 = カー ディオ 18日 = ス トレ ング ス 25日 = ア スレ チック	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 バ ンブ 安藏	19:40~20:25 骨盤スト レ ッ チ 関	19:45~20:15 アクアワ ーク 武藤	19:35~20:20 シンプル エアロ 角屋	19:35~20:20 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					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	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	20:10~20:40 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] yukie	20:25~20:55 フィン貸 出 タイム	20:40~21:25 ボディバ ラ ン ス [ST] 池田	20:40~21:25 シンプル エアロ 角屋	20:40~21:25 流水ウォ ーク 手塚	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 ボディ コ ン バ ッ ト 武藤	21:40~22:10 バ ラ ン ス コ ー デ ィ ネ ー シ ョ ン 角屋	21:40~22:10 レスミ ル ズ コ ア	21:20~21:50 ZUMBA [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。

