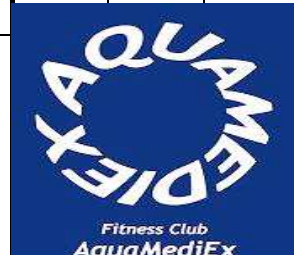


	月曜			火曜			水曜			木曜	金曜			土曜			日曜				
	スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール		スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール		
9:00	9:20~9:45 ほぐレッチ 池田	1日・15日・29日 = ZUMBA GOLD 8日・22日 = 初めてエアロ			9:20~9:40 ストレッチボール 根本(香)		9:20~9:50 コアトレ 手塚			9:20~9:50 アクアア ストレッチ 野崎	月・火・水・金曜日の9:20~のレッスンは 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	10:55~11:40 バレエ入門 柏葉		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 トータルシェイブ 舞藤		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 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	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		11:10~11:55 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 リラククスヨガ 船橋	11:15~12:00 アクアピクス 沼尻	11:50~12:35 シバム 柴田	12:00~12:30 アクアウォーク 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 籾谷		11:45~12:15 ZUMBA GOLD 初めてエアロ (隔週)船橋	12:30~13:15 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		12:15~13:00 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 シバム 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 ビューティー ストレッチ ムツコ		13:40~14:25 フラダンス HANA E		13:25~14:10 シンプル ステップ 平野	13:20~14:05 ファンクショナル ローラーピラティス Sachi		13:20~14:05 ボディバラン ス 安藏	13:20~14:05 タオールストレッチ &ピラティス Nozomi		14:00~15:10 ZUMBA 池田	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		14:00~14:45 ボディコンバット 武藤	14:05~14:35 ボディバラン ス 池田	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		14:35~15:20 シバム 岡崎(麻)		14:00~14:30 アクアウォーク 手塚	14:25~15:10 シンプルエアロ 川又		14:25~15:10 背泳ぎ中級 武藤	14:40~15:25 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 池田	14:30~15:15 ボディバラン ス 本戸	14:40~15:10 クロール 野崎	15:05~15:50 ZUMBA HARUNA	14:40~15:10 クロール 野崎	14:00~14:10 ボディバラン ス 沼尻	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 バランス コーディネーション 横山		15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)	15:25~16:10 シンプルエアロ 川又		14:40~15:10 クロール初級 安藏	15:30~16:00 シバム HARUNA	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 平泳ぎ 野崎	15:20~15:50 クロール 野崎	16:10~16:40 ボディバラン ス 池田	15:05~15:50 ZUMBA HARUNA	14:05~14:35 ボディバラン ス 池田	13:40~14:10 フィン貸出 タイム	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	5日・19日 = ボディバンプ 12日・26日 = ボディバンプ																		17:00		
18:00	6日 = アスレチック 13日 = カーディオ 20日 = ストレngths 27日 = アスレチック																		18:00		
19:00	18:25~18:55 ボディバンプ ヨガ MAASA	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 タヒチアン 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	19:00~19:30 平泳ぎ初級 武藤	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	18:25~19:10 ボディバラン ス 池田	19:30~20:00 シバム 柴田	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	18:00
20:00	20:20~21:05 シバム 柴田	20:25~21:10 クロール初級 岡崎(麻)		19:30~20:15 ボディバラン ス 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 ボディバラン ス 安藏	19:40~20:25 骨盤ストレッチ 関	19:40~20:25 AQUA ZUMBA 菊池	19:35~20:20 ボディバラン ス 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 ZUMBA HARUNA	20:15~20:45 流水ウォーク 岡崎(麻)	20:35~21:20 ボディバラン ス TAKA	20:35~21:20 ハタヨガ かなこ	20:10~20:40 背泳ぎ 野崎	20:00	
21:00	21:25~21:55 ボディアタック 手塚	21:25~21:55 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 ファンクショナル ローラーピラティス MAYU	20:45~21:30 フィン貸出 タイム	20:40~21:25 ボディバラン ス 安藏	20:40~21:25 ボディバラン ス yukie	20:40~21:25 ボディバラン ス 池田	20:40~21:25 ボディバラン ス 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 HARUNA	20:25~21:10 楽しくエアロ 角屋	21:35~22:05 ボディバラン ス 池田	21:35~22:05 ボディバラン ス 池田	21:35~22:05 ボディバラン ス 池田	21:35~22:05 ボディバラン ス 池田	21:35~22:05 ボディバラン ス 池田	21:00	
22:00	21:45~22:15 ボディバラン ス 池田	21:45~22:15 ボディバラン ス 池田		21:35~22:05 ボディバラン ス 池田	21:35~22:05 ボディバラン ス 池田	21:35~22:05 ボディバラン ス 池田	21:45~22:15 ボディバラン ス 池田	21:45~22:15 ボディバラン ス 池田	21:45~22:15 ボディバラン ス 池田	21:45~22:15 ボディバラン ス 池田	21:45~22:15 ボディバラン ス 池田	21:45~22:15 ボディバラン ス 池田	21:45~22:15 ボディバラン ス 池田	21:45~22:15 ボディバラン ス 池田	21:45~22:15 ボディバラン ス 池田	21:45~22:15 ボディバラン ス 池田	21:45~22:15 ボディバラン ス 池田	21:45~22:15 ボディバラン ス 池田	21:45~22:15 ボディバラン ス 池田	22:00	
23:00																			23:00		

休館

6日・20日 = ボディバンプ  
13日・27日 = ボディバンプ

6日 = アスレチック  
13日 = カーディオ  
20日 = ストレngths  
27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。 ◎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。