

	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			9:15~9:40 ストレッチボール根本(香)		9:20~9:50 コアトレ手塚	7日・21日 = [FX] 14日・28日 = [ST]			9:20~9:50 アクティブストレッチ野崎	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 バランスコーディネーション角屋		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 トータルシェイプ齋藤		10:30~11:15 初めてエアロ平野	10:30~11:15 太極拳入門野村	10:30~11:00 背泳ぎ初級原田	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	11:55~12:40 バレエ入門柏葉	10:50~11:20 アクアウォーク安藏	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 [FX・ST隔週] 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 リラック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マキ	12:00~12:40 シンプルエアロ籾谷	12:00~12:40 アクアピクス柴田	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	12:30~13:15 骨盤ストレッチ岡崎	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 筋トレッチ齋藤	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		13:35~14:20 フラダンス HANAIE	12:40~13:25 ビューティーストレッチムツコ	13:40~14:25 シンプルエアロ横山	13:25~14:10 シンプルエアロ平野	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 ボディバンプ テック&30 安藏	13:20~14:05 タオルストレッチ&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 ボディバランス [FX] 池田	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 シバム安藏	14:45~15:30 ボディバランス [ST・FX隔週] 齋藤	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	14:40~15:10 クロール初級安藏		14:40~15:25 骨盤ストレッチ根本	14:40~15:25 ZUMBA池田		14:30~15:15 ボディバランス [ST] 池田	14:30~15:15 バレー入門本戸		14:00~14:35 ボディコンバット池田	14:05~14:35 ボディコンバット [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 クロール初級手塚	15:25~15:55 フィンスイム安藏	15:35~16:05 バランスコーディネーション横山	15:20~15:50 背泳ぎ初級野崎	15:25~16:10 ZUMBA岡崎(麻)	15:25~16:10 ZUMBA岡崎(麻)	15:20~15:50 フィンスイム池田		15:30~16:00 シバム HARUNA	15:20~15:50 背泳ぎ初級安藏		15:55~16:40 ボディコンバット野崎	15:20~15:50 平泳ぎ初級野崎		15:05~15:50 ZUMBA HARUNA	16:10~16:40 グリット 過替わり	15:00		
16:00				6日・20日 = [ST] 13日・27日 = [FX]												16:55~17:25 ボディコンバット	4日・18日 = ボディコンバット 11日・25日 = ボディバンプ	16:00		
17:00	☆マークのクラスは予約制、★マークのクラスはチケット制クラスとなります。その他の全レッスン、定員を超えた場合は抽選となります。																		17:00	
18:00	18:25~18:55 ボディバンプ	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 シンプルエアロ籾谷	18:55~19:25 ほぐレッチ池田	19:00~19:30 フィンスイム武藤		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	19:30~20:15 初めてエアロ平野	19:30~20:00 クロール初級岡崎(麻)	19:30~20:15 ボディコンバット 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 ボディバンプ安藏	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 [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マユ	19:25~20:10 楽しくエアロ角屋			19:00		
20:00	20:20~21:05 ボディコンバット手塚		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 ベリーグランズ KAZUYA	20:40~21:25 ボディバランス [FX] yukie		20:40~21:25 ボディコンバット武藤			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 ボディコンバット野崎			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。 ※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。

