

	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	10日・24日 = ZUMBA GOLD 17日・31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		4日・18日 = [FX] 11日・25日 = [ST]		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	バランス コーディネーション 角屋		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	10:20~11:05 トータルシェイプ 齋藤	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 リラクソスヨガ Sachi		10:30~11:15 フラダンス 尾藤	10:30~11:15 10:45~11:30 ボディバランス 池田	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	11:15~11:45 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 リラクソス コーディネーション 船橋	11:15~12:00 アクアピクス 沼尻	11:40~12:10 シバム 柴田	11:50~12:35 シバム 柴田	11:40~12:10 初めてプール 野崎	12:00~12:50 背泳ぎ niwa	11:00
12:00	12:10~12:55 しなやか ピラティス maki	シンブルエアロ 藁谷	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	セルフケアヨガ Sachi	12:25~13:10 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 齋藤	12:20~13:05 骨盤調整ヨガ カズヨ		12:30~13:15 ZUMBA 岡崎(麻)			12:55~13:40 ボディコンバット 武藤	13:00~13:45 ボディコンバット 武藤	12:20~12:50 初めてプール 野崎	12:50~13:40 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	ハタヨガ ベーシック MAASA	13:00~13:30 健康体操 石田	14:45~15:15 シバム 岡崎(麻)	12:40~13:25 ビューティー ストレッチ ムツコ	13:40~14:25 ボディバランス [ST・FX隔週] 齋藤	13:25~14:10 シンプルエアロ 横山	13:20~14:05 ファンクショナル ローラーピラティス Sachi	14:00~14:30 背泳ぎ中級 武藤		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		14:00~14:45 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	14:05~14:50 ストレッチ 岡崎(麻)	13:00~13:30 バタフライ初級 野崎	13:40~14:10 フィン貸出 タイム	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	14:45~15:15 シバム 岡崎(麻)	14:45~15:30 バランス コーディネーション 横山	14:40~15:10 背泳ぎ初級 野崎	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	14:40~15:10 クロール初級 安藏		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	14:30~15:15 バレー入門 本戸	14:40~15:10 クロール 野崎	15:05~15:50 ZUMBA HARUNA	14:05~14:50 ストレッチ 岡崎(麻)	14:40~15:10 フィン貸出 タイム	14:00	
15:00	15:00~15:45 リフレッシュ ヨガ カズヨ	15:25~15:55 フィンスイム 安藏	14:45~15:15 シバム 岡崎(麻)	15:35~16:05 ボディアタック 武藤	14:40~15:10 ハタフライ初級 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 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	16:10~16:40 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	15:05~15:50 ZUMBA HARUNA	15:00	
16:00			14:45~15:15 シバム 岡崎(麻)	15:35~16:05 ボディアタック 武藤	14:40~15:10 ハタフライ初級 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 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	16:10~16:40 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	15:05~15:50 ZUMBA HARUNA	15:00	
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。																		16:00		
18:00	18:25~18:55 ボディバンプ ヨガ	18:30~19:15 リラクソス 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	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 リラクソスヨガ Shinobu	18:00~20:00 フィン貸出 タイム	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:00	
19:00	19:20~20:05 シバム 柴田	19:30~20:15 シンプルエアロ 平野		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 MAYU	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋	18:00~20:00 フィン貸出 タイム	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:00	
20:00	20:20~21:05 ボディアタック 手塚			20:35~21:20 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 ベリーグラン KAZUYA	20:40~21:25 ボディバランス [FX] yukie	20:40~21:25 AQUA ZUMBA 菊池		20:40~21:25 ボディコンバット 武藤		20:40~21:25 流水ウォーク 手塚	20:25~21:10 ZUMBA 茅根		18:00~20:00 フィン貸出 タイム	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:00	
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		20:10~20:40 フィン貸出 タイム	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]		18:00~20:00 フィン貸出 タイム	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:00	
22:00						20:10~20:40 フィン貸出 タイム	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]		18:00~20:00 フィン貸出 タイム	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:00	
23:00						20:10~20:40 フィン貸出 タイム	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]		18:00~20:00 フィン貸出 タイム	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:25~19:10 ボディジャム ボディバンプ [隔週]niwa	18:00	

休館

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。