

	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	7日・21日 = 初めてエアロ 14日・28日 = ZUMBA GOLD		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		1日・15日 = [FX] 8日・22日 = [ST]		9:20~9:50 アクアアピクス野崎	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			10:20~11:05 初めてプール武藤				10:15~10:55 初めてエアロ平野			10:10~10:55 初めてエアロ沼尻		10:45~11:30 ポディバランス安蔵	10:45~11:30	11:00~11:30 アクアウォーク安蔵	10:00	
11:00	11:05~11:50 初めてステップ市毛	バレエ入門柏葉		10:35~11:20 経絡ヨガ大森			11:00~11:30 クロール初級武藤				10:30~11:15 太極拳入門野村			10:20~11:05 リラクソスヨガSachi		11:00~11:30 フラダンス尾藤	11:00~11:30	11:40~12:10 アクアウォーク安蔵	11:00	
12:00	12:10~12:55 しなやかピラティスマキ	アクアアピクス柴田		11:45~12:15 ZUMBA GOLD 初めてエアロ(隔週)船橋			12:25~13:10 骨盤ストレッチ岡崎				11:10~11:55 ポディバランス[S] yuki			11:15~11:45 アクアピクス片岡		11:30~12:05 シバム柴田	12:20~12:50	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	シンプルエアロ横山		12:40~13:25 フラダンスHANAE			13:40~14:25 アクアウォーク手塚				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 ポディコンバット武藤	13:00~13:45	13:00~13:30 バタフライ初級野崎	13:00	
14:00	14:00~14:45 ポディコンバット池田	健康体操石田		13:35~14:20 ビューティーストレッチムツコ			14:25~15:10 シンプルエアロ横山				13:25~14:10 ファンクショナルローラーピラティスSachi			13:20~14:05 タオールドストレッチ&ピラティスNozomi		14:00~14:45 ポディジャムポディパンプ(隔週)niwa	14:05~14:50	14:00~14:10 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	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			15:25~16:10 ZUMBA岡崎(麻)				14:40~15:10 ZUMBA池田			14:40~15:10 ポディバランス[S]池田		15:05~15:50 ZUMBA HARUNA	5日・19日 = ポディジャム 12日・26日 = ポディパンプ	15:00		
16:00		15:25~15:55 フィンスイム安蔵		15:35~16:05 ポディアタック武藤			16:00~16:40 7日・21日 = [FX] 14日・28日 = [ST]				15:30~16:00 シバムHARUNA			15:20~15:50 背泳ぎ初級安蔵		16:10~16:40 グリット交替わり	16:00		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 ポディパンプヨガ	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 シンプルエアロ薬谷	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 ポ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	18:00	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 シンプルエアロ平野		19:30~20:15 ポディジャム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 ポディパンプ安蔵	19:40~20:25 骨盤ストレッチ関	19:40~20:25 AQUA ZUMBA 菊池		19:35~20:20 ポディバランス[S]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		19:00	
20:00	20:20~21:05 ポディアタック手塚	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マユ	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 ポディバランス[FX] yuki		20:40~21:25 ポディコンバット武藤				20:25~21:10 ZUMBA 茅根		20:00			20:00	
21:00	21:25~21:55 ポディコンバット野崎			21:35~22:05 ポディアタック			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 ポディバランス[FX]		21:00			21:00	
22:00																22:00			22:00	
23:00																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。

