

| | 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・28日 = 初めてエアロ 14日 = ZUMBA GOLD | | 9:15~9:40 ストレッチポール根本(香) | | | 9:20~9:50 コアトレ手塚 | | 1日・15日・29日 = [FX] 8日・22日 = [ST] | | 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 | 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 | | 10:15~10:55 初めてエアロ 平野 | | 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 ポディバランス [FX] 池田 | 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 | ハバエ入門 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 ポディバランス [FX・ST隔週] 根本(香) | | 11:10~11:55 ポディバランス [ST] yukie | 11:00~11:15 太極拳入門 野村 | 10:30~11:15 バタフライ初級 原田 | 11:15~11:45 リラックス ユキ | 11:20~12:05 アクアウォーク 沼尻 | 11:30~12:10 ハバエ入門 船橋 | 11:40~12:10 シバム 柴田 | 11:50~12:35 バタフライ初級 野崎 | 11:00 | |
| 12:00 | 12:10~12:55 しなやかピラティス maki | シンプルエアロ 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 初めてエアロ 吉木 | | 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) | 12:30~13:15 リラックス ユキ | 12:55~13:40 ポディコンバット 武藤 | 13:00~13:45 バタフライ初級 野崎 | 12:20~12:50 背泳ぎ niwa | 12:00 | | |
| 13:00 | 13:15~13:45 ハバエ入門 ベーシック MAASA | ハタヨガ ベーシック MAASA | | 13:35~14:20 シバム 柴田 | 12:40~13:25 ビューティー ストレッチ ムツコ | | 13:25~14:10 シンプルエアロ 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 ポディバンプ テック&30 安藏 | 13:20~14:05 タオールドストレッチ &ピラティス Nozomi | 13:30~14:15 シンプルエアロ 市毛 | 13:25~14:10 ハタヨガ ベーシック Sachi | 14:00~14:45 ポディコンバット 武藤 | 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 | 13:00 | | |
| 14:00 | 14:00~14:45 ポディコンバット 池田 | 健康体操 吉木 | | 14:35~15:20 シバム 横山 | 14:00~14:30 アクアウォーク 横山 | | 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 | | 14:25~15:10 骨盤ストレッチ 根本 | 14:40~15:25 ZUMBA 池田 | 14:30~15:15 ポディバランス [ST] 池田 | 14:30~15:15 ハバエ入門 本戸 | 15:05~15:50 ZUMBA HARUNA | 15:05~15:50 ポディコンバット niwa | 14:40~15:10 クロール 野崎 | 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 | 14:40~15:10 背泳ぎ初級 野崎 | | 15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻) | | 15:20~15:50 フィンズイム 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 ポディアタック 手塚 | 15:20~15:50 平泳ぎ初級 野崎 | 16:10~16:40 グリット 過替わり | 16:00~16:40 ポディバンプ (隔週)niwa | 15:00 | | | |
| 16:00 | | | | 7日 = [FX] 14日・28日 = [ST] | | | | | | | | | | | | 5日・19日 = ポディバンプ 12日・26日 = ポディバンプ | | 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 ポディバンプ ヨガ MAASA | 18:30~19:15 リラックス 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 フィンズイム 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 リラックス ユキ | 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 開館 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 | 19:30~20:00 クロール初級 岡崎(麻) | 19:30~20:15 ポディバンプ 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 ポディバランス [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 | | | | 19:00 | |
| 20:00 | 20:20~21:05 ポディアタック 手塚 | 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 | 20:35~21:20 フィン貸出 タイム | 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] yukie | 20:40~21:25 ZUMBA 菊池 | | 20:40~21:25 ポディコンバット 武藤 | 20:40~21:25 リラックス ストレッチ 根本 | 20:25~21:10 ZUMBA 茅根 | 20:25~21:10 ZUMBA 茅根 | | | | | 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 | |
| 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。