

| | 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 | 11日・25日 = 初めてエアロ 4日・18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 | | 5日・19日 = [FX] 12日・26日 = [ST] | | 9:20~9:50 アクアイフ 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 | ストレッチヨガ 角屋 | | やさしいバレエ Nozomi | | 10:20~10:50 初めてプール 池田 | 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 リラックスヨガ Sachi | | 10:45~11:30 ボディバランス [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 | 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 池田 | 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 | 11:10~11:40 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 アクアビクス 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 アクアビクス 沼尻 | 11:50~12:35 シバム 柴田 | 11:40~12:10 初めてプール 野崎 | 11:40~12:10 アクアウォーク 安藏 | 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 藁谷 | 12:00~12:40 アクアビクス 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 | 12:25~13:10 骨盤ストレッチ 岡崎 | 12:25~13:10 ボディバランス [FX・ST隔週] 根本(香) | 12:20~13:05 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 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 | 13:00~13:45 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 レスミルズコア 手塚 | 13:00~13:30 ハタヨガ ベーシック MAASA | | 13:35~14:20 フラダンス HANAE | 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 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 | 14:00~14:30 クロール初級 手塚 | | 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 | 13:25~14:10 ハタヨガ ベーシック Sachi | 13:30~14:15 シンプルエアロ 市毛 | 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 | 13:00 |
| 14:00 | 14:00~14:45 ボディコンバット 池田 | 13:50~14:35 健康体操 吉木 | | 14:35~15:20 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 | 14:45~15:30 背泳ぎ初級 野崎 | 14:25~15:10 シンプルエアロ 川又 | | 14:40~15:10 平泳ぎ初級 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 ボディバランス [FX] | 14:30~15:15 ハタヨガ入門 柏葉 | 14:40~15:10 クロール 野崎 | 15:05~15:50 ZUMBA HARUNA | 14:40~14:10 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 クロール初級 手塚 | 15:25~15:55 フィンスイム 安藏 | 14:45~15:30 バランス コーディネーション 横山 | 15:20~15:50 ハタフライ初級 野崎 | 15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻) | | 15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻) | | 15:30~16:00 シバム HARUNA | 15:20~15:50 背泳ぎ初級 安藏 | | 15:20~15:50 平泳ぎ初級 野崎 | 15:20~15:50 平泳ぎ初級 野崎 | 15:20~15:50 平泳ぎ初級 野崎 | 16:10~16:40 ボディコンバット 野崎 | 16:10~16:40 ボディコンバット 野崎 | 15:00 | |
| 16:00 | | | 11日・25日 = [FX] 4日・18日 = [ST] | | | | | | | | | | | | | | | 2日・16日・30日 = ボディジャム 9日・23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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 | |
| 18:00 | 18:25~18:55 ボディバンプ 市毛 | 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 藁谷 | 18:55~19:25 ほぐレッチ 池田 | 18:00~19:30 フィン貸出 タイム | | | | | | | | | | | 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 | | 19:20~20:05 流水ウォーク 手塚 | 19:25~20:10 リラックス ヨガ Shinobu | 19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋 | | | 19:00 | |
| 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) | 20:15~20:45 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 ベリーダンス 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 | 20:40~21:25 リラックス ストレッチ 根本 | | 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 ボディバランス [FX] | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 23:00 |

休館

日曜日 祝日
開館 7:30
ジム・プール
18:30 CLOSE
閉館 19:00



◎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。
※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。