

	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	9日・23日 = 初めてエアロ 2日・16日・30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	17日・31日 = [FX] 10日・24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	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 トータルシェイブ 齋藤	10:30~11:00 青泳ぎ初級 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		10:45~11:30 フラダンス 尾藤	11:00~11:30 アクアウォーク 安藏	11:00		
11:00	11:05~11:50 初めてステップ 市毛	バレエ入門 柏葉	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		11:10~11:45 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	11:20~12:00 初めてステップ 平野	11:20~12:05 バランス 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	12:00~12:45 バランス トレーニング 安藏	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 maki	12:00~12:40 シンブルエアロ 藁谷		12:30~13:15 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	12:20~13:05 初めてエアロ 吉木			12:15~13:00 筋トレ 齋藤	12:20~13:05 骨盤調整ヨガ カズヨ		12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:00	
13:00	13:15~13:45 レズミルズコア 手塚	13:00~13:30 ハタヨガ ベーシック MAASA		13:35~14:20 ボディバランス [ST・FX隔週] 齋藤	13:40~14:25 シンブルエアロ 横山		13:25~14:10 シンブル 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	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 タオロストレッチ &ピラティス Nozomi	13:20~14:05 タオロストレッチ &ピラティス Nozomi	13:20~14:05 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:25~14:10 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:25~14:10 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:25~14:10 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:25~14:10 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:25~14:10 ハタヨガ ベーシック Sachi	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 ハタヨガ ベーシック 横山	14:40~15:10 青泳ぎ初級 野崎	14:25~15:10 シンブルエアロ 川又	14:40~15:10 平泳ぎ初級 安藏	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	14:40~15:10 平泳ぎ初級 安藏	14:40~15:10 シバム 柴田	14:40~15:10 ハバエ入門 柏葉	14:40~15:10 クロール 野崎	14:40~15:10 クロール 野崎	14:40~15:10 クロール 野崎	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		15:25~15:55 フィンスイム 安藏	15:35~16:05 ボディ コンバット	15:25~16:05 ボディ コンバット	15:20~15:50 バタフライ初級 野崎	15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)	15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)	15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)		15:30~16:00 シバム HARUNA	15:30~16:00 シバム HARUNA	15:30~16:00 シバム HARUNA	15:30~16:30 ボディ アタック 60 手塚	15:30~16:30 ボディ アタック 60 手塚	15:30~16:30 ボディ アタック 60 手塚	15:30~16:30 ボディ アタック 60 手塚	15:30~16:30 ボディ アタック 60 手塚	15:30~16:30 ボディ アタック 60 手塚	15:00	
16:00				9日・23日 = [FX] 2日・16日・30日 = [ST]													16:20~16:50 グリット 週替わり	16:20~16:50 グリット 週替わり	16:20~16:50 グリット 週替わり	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。																			7日 = カーディオ 14日 = ストレngths 21日 = アスレチック 28日 = カーディオ	17:00
18:00	18:25~18:55 ボディバンプ ポ	18:30~19:15 リラクソ 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 シンブルエアロ 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		18:30~19:15 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	18:00~19:00 ボディ コンバット 60 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 リラクソス ヨガ Shinobu	18:00~20:00 フィン貸出 タイム	18:25~19:10 リラクソス ヨガ Shinobu	18:00	
19:00	19:20~20:05 シバム 柴田	19:30~20:15 シンブル 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 ジャム TAKA	19:35~20:20 ハタヨガ かなこ	19:30~20:00 青泳ぎ 野崎	19:40~20:25 ボディ バラン 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 池田	19:35~20:20 シンブル エアロ 角屋	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	19:25~20:10 楽しく エアロ 角屋	19:25~20:10 楽しく エアロ 角屋	19:25~20:10 楽しく エアロ 角屋	19:25~20:10 楽しく エアロ 角屋	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	20:15~20:45 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	20:35~21:20 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 ボディ バラン s yukie	20:40~21:25 ボディ バラン s yukie		20:40~21:25 ボディ バラン 池田	20:40~21:25 ボディ バラン 池田	20:40~21:25 ボディ バラン 池田	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	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 レズミ ルズ バー				21:40~22:10 レズミ ルズ コア			21:25~21:55 ボディ バラン s [FX]	21:25~21:55 ボディ バラン s [FX]	21:25~21:55 ボディ バラン s [FX]	21:25~21:55 ボディ バラン s [FX]	21:25~21:55 ボディ バラン s [FX]	21:25~21:55 ボディ バラン s [FX]	21:00	
22:00																					22:00
23:00																					23:00

休館日

※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。

①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。

