

	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	6日・20日 = 初めてエアロ 13日・27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	7日・21日 = [FX] 14日・28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			10:15~10:55 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 野崎	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 尾縣	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	10:55~11:40 バレエ入門 柏葉	10:50~11:20 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) ★			11:10~11:55 自重トレーニング 手塚	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 バランス コーディネーション 船橋	11:20~12:05 アクアビクス 沼尻	11:45~12:45 ボディ バランス60 池田 ★	12:00~12:45 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 シンプルエアロ 藁谷		12:30~13:15 ZUMBA GOLD 初めてエアロ (隔週)船橋	12:40~13:25 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 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:00~13:45 ボディ コンバット 60 武藤 ★	12:20~12:50 青泳ぎ 野崎 ★	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 ボディバランス [ST・FX隔週] 齋藤	13:40~14:25 ビューティー ストレッチ ムツコ		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			13:20~14:05 タオールストレッチ &ピラティス Nozomi ★	13:20~14:05 ウェストシェイプ エクササイズ 安藏		13:25~14:10 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:25~14:10 シンプルエアロ 市毛	13:40~14:10 ボディ コンバット (隔週) niwa	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 シンプルエアロ 横山	14:45~15:30 シバム 岡崎(麻)		14:25~15:10 クロール初級 手塚	14:20~15:10 シバム 池田			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	14:20~15:05 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 ★	14:15~15:00 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	15:35~16:05 ボディ コンバット		15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)				15:30~16:00 シバム HARUNA	15:20~15:50 背泳ぎ初級 安藏		15:25~16:10 ボディバンプ 安藏	15:20~15:50 平泳ぎ 野崎 ★	15:20~16:05 ZUMBA HARUNA	15:20~16:05 ボディ コンバット	15:00		
16:00				13日・27日 = [FX] 6日・20日 = [ST]										16:35~17:35 ボディ アタック 60 手塚			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。										2日・16日・30日 = 天空大河 9日・23日 = FITNESS 養生気功			18:00~19:00 ボディ コンバット 60 野崎			17:05~17:35 ボディ コンバット	17:00		
18:00	18:25~18:55 ボディバンプ MAASA	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		18:30~19:15 天空大河 FITNESS 養生気功 (隔週) 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	18:25~19:10 リラクソスヨガ Shinobu	18:00~20:00 フィン貸出 タイム		18:00			
19:00	19:25~20:10 シバム 柴田 ★	19:30~20:15 シンプルエアロ 平野	19:40~20:10 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 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 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	20:25~21:10 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	20:35~21:20 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 リラクソス ストレッチ 根本	20:40~21:25 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		21:25~21:55 ボディバランス [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。

