

	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	14日・28日 = 初めてエアロ 7日・21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・29日 = [FX] 8日・22日 = [ST]		9:20~9:50 アクティブ ストレッチ 野崎			9:30~10:15 朝ヨガ MAASA						9:00	
10:00	10:00~10:45 腰痛肩こり予防 エクササイズ 武藤	9:50~10:35 ストレッチヨガ 角屋		9:45~10:30 バレエ入門 柏葉			10:20~11:05 ストレッチヨガ 角屋	10:20~11:05 バランス & ストレッチ 岡崎(麻)		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 リラックスヨガ Sachi					10:00	
11:00	11:05~11:50 初めてステップ 市毛	10:55~11:40 アクアウォーク 安藏		10:45~11:30 骨盤ストレッチ 岡崎	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 ストレッチヨガ 根本(香)	11:20~11:50 自走トレーニング 手塚	11:10~11:40 平泳ぎ初級 齋藤		11:10~11:45 初めてステップ 平野	11:20~12:00 骨盤ストレッチ 船橋	11:20~12:05 アクアピクス 沼尻	11:20~12:05				11:00	
12:00	12:10~12:55 ボディケア ストレッチヨガ SATOMI	12:00~12:40 シンプルエアロ 栗谷		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	12:20~13:05 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		12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)						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		12:40~13:25 フラダンス HANAE	12:40~13:25 ビューティー ストレッチ ムツコ		13:25~14:10 ベーシック 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 Sachi		13:20~14:05 腰痛肩こり予防 エクササイズ 武藤	13:20~14:05 ウエストシェイ プエクササイズ 安藏		13:20~14:05 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:20~14:05 シンプルエアロ 市毛					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		14:25~15:10 クロール初級 手塚	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		14:20~15:05 シバム 柴田	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	15:20~15:50 バタフライ初級 野崎		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		15:35~16:20 ボディアタック 手塚	15:30~16:00 レスミルズバー KAZUYA	15:20~15:50 平泳ぎ 野崎					15:00
16:00				7日・21日 = [FX] 14日・28日 = [ST]									16:20~16:50 グリット 置きわり	16:55~17:25 レスミルズコア 手塚					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。																			
18:00				7日・21日 = [背泳ぎ 野崎] 14日・28日 = [平泳ぎ初級 niwa]																18:00
19:00	18:25~18:55 ボディパンプ MAASA	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 栗谷	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 天宮大河 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 Sachi	18:30~19:00 クロール初級 手塚	19:10~19:40 流水ウォーク 手塚	19:20~20:05 ポディ コンバット 60 野崎	18:25~19:10 リラックスヨガ Shinobu	18:00~20:00 フィン貸出 タイム	19:00
20:00	19:25~20:10 シバム 柴田	19:30~20:15 シンプルエアロ 平野		19:25~20:25 ボディ ジャム60 [担当者隔週]	19:35~20:20 ハタヨガ かなこ		19:35~20:35 ボディ パンプ60 安藏	19:40~20:25 AQUA ZUMBA 菊池					19:30~20:15 ボディ コンバット60 武藤	19:35~20:20 シンプルエアロ 角屋	20:25~21:10 ZUMBA 茅根					20:00
21:00	20:25~21:10 ボディアタック 手塚	20:40~21:25 流水ウォーク 岡崎(麻)		20:40~21:25 ZUMBA HARUNA	20:35~21:20 ファンクショナル ローラーピラティ SMAYU		20:50~21:35 ベリーダンス KAZUYA	20:45~21:30 ボディ バランス yukie					20:30~21:30 ボディ コンバット60 武藤	20:40~21:25 リラックス ストレッチ 根本	21:25~21:55 ボディ バランス [FX]					21:00
22:00	21:25~21:55 ボディコンバット 野崎			21:40~22:10 ボディ アタック			21:50~22:20 レスミルズ バー						21:45~22:15 レスミルズ コア							22:00
23:00				14日・28日 = [TAKA] 7日・21日 = [niwa]																23:00

休館

5日 = ストレNGTHS
12日 = アスレチック
19日 = カーディオ
26日 = ストレNGTHS

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いただくクラスです ※レッスンの配布時間やレッスン参加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。