

	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	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 バックギ初級 齋藤	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 フラダンス 尾縣	11:00~11:30 アクアウォーク 安蔵	10:00			
11:00	11:05~11:50 初めてステップ 市毛	アクアウォーク 安蔵		10:35~11:20 経絡ヨガ 大森			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 初めてエアロ 吉木	11:30~12:00 アクアピクス 片岡	11:10~11:40 平泳ぎ初級 齋藤	11:20~12:00 初めてエアロ 平野	11:20~12:05 骨盤ストレッチ 船橋	11:20~12:05 アクアピクス 沼尻			11:45~12:45 初めてエアロ 野崎	11:40~12:10 初めてエアロ 野崎	11:00			
12:00	12:10~12:55 ボディケア ストレッチヨガ SATOMI	アクアピクス 柴田		11:45~12:15 ZUMBA GOLD 初めてエアロ (隔週)船橋			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)					12:00~12:45 初めてエアロ 野崎	12:20~12:50 バックギ 野崎	12:00			
13:00	13:15~13:45 レスミルズコア 手塚	シンプルエアロ 栗谷		12:40~13:25 フラダンス HANAE			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 ウエストシェイブ エクササイズ 安蔵		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 ストレッチ ボール 岡崎(麻)	13:00~13:30 バックギ 野崎	13:00			
14:00	14:00~14:45 ボディコンバット 池田	健康体操 吉木		13:35~14:20 ボディバランス [ST+FX隔週] 齋藤			14:25~15:10 シンプルエアロ 川又	14:40~15:10 平泳ぎ初級 安蔵		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				13:40~14:10 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	クロール初級 手塚		14:45~15:30 シバム 岡崎(麻)			15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)	15:20~15:50 フィンスイム 池田		15:30~16:00 シバム HARUNA	15:20~15:50 背泳ぎ初級 安蔵		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			15:20~16:05 ZUMBA HARUNA	15:00				
16:00		フィンスイム 安蔵		14:35~15:20 シバム 岡崎(麻)			14:40~15:10 ZUMBA 岡崎(麻)	15:20~15:50 フィンスイム 池田		14:40~15:25 ZUMBA 池田	15:20~15:50 背泳ぎ初級 安蔵		16:20~16:50 ボディアタック 手塚	16:55~17:25 レスミルズコア 手塚	16:20~16:50 ボディアタック 手塚	16:55~17:25 レスミルズコア 手塚		16:20~16:50 ボディアタック 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。																		17:00				
18:00				7日・21日 = [FX] 14日・28日 = [ST]															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 ボディバンプ MAASA	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		18:30~19:15 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 Sachi	18:30~19:00 クロール初級 手塚	19:20~20:05 しなやか ピラティス MAYU	18:25~19:10 リラックスヨガ Shinobu	18:00~20:00 フィン貸出 タイム	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋			18:00				
20:00	19:25~20:10 シバム 柴田	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 バンプ60 安蔵	19:40~20:25 AQUA ZUMBA 菊池		19:30~20:15 ボディバランス [ST] 池田	19:35~20:20 シンプルエアロ 角屋	19:40~20:25 流水ウォーク 手塚	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	19:40~20:25 フィン貸出 タイム	20:00			19:00					
21:00	20:25~21:10 ボディアタック 手塚	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 ペリダダンス 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 ZUMBA 茅根	20:00					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]			月・火・水・金曜日の朝9:15~のレッスンは 全て先着順(場所抽選なし)となります。																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。