

	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	12日・26日 = 初めてエアロ 5日・19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	6日・20日 = [FX] 13日・27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		10:20~10:50 初めてプール 池田	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 パタフライ初級 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		10:45~11:30 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 アクアウォーク 安藏	10:50~11:20 アクアビクス 柴田	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 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		11:10~11:55 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	11:20~12:00 初めてステップ 平野	11:20~12:05 骨盤ストレッチ 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 バランス トレーニング 安藏	11:00~11:30 11:40~12:10 12:20~12:50	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 藁谷		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 骨盤調整ヨガ カズヨ	12:20~13:05 筋トレ 齋藤		12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)			13:00~14:00 ボディ コンバット 60 武藤	13:05~13:50 ストレッチ ポール 岡崎(麻)	12:20~12:50 13:00~13:30 13:40~14:10	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		12:40~13:25 フラダンス HANAЕ	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 ローラーピラティス Sachi		13:20~14:05 腰痛肩こり予防 エクササイズ 武藤	13:20~14:05 ウェストシェイプ 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		14:15~15:00 ボディパンプ 安藏		13:00~13:30 13:40~14:10	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	14:45~15:15 ベーシック ステップ 平野	14:35~15:20 シンプルエアロ 横山	14:45~15:30 バランス コーディネーション 横山	14:40~15:10 クロール初級 手塚	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	14:40~15:10 平泳ぎ初級 齋藤	14:20~15:05 シバム 柴田	14:40~15:10 クロール 野崎	14:40~15:10 ボディパンプ 安藏	15:20~16:05 ZUMBA HARUNA		14:40~15:10 15:20~16:05	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 パタフライ初級 野崎	15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)	15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)	15:20~15:50 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 安藏	15:35~16:20 ボディ コンバット 60 野崎	15:30~16:00 レズミルズバー KAZUYA	15:20~15:50 平泳ぎ 野崎	16:20~16:50 グリット 週替わり		15:20~16:05 16:20~16:50	15:00			
16:00				12日・26日 = [FX] 5日・19日 = [ST]												17:05~17:35 ボディ コンバット			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。																		3日 = アスレチック 10日 = カーディオ 17日 = ストレングス 24日 = アスレチック	17:00		
18:00				5日・19日 = [背泳ぎ 野崎] 12日・26日 = [平泳ぎ初級 niwa]						1日・15日・29日 = 天空大河 8日・22日 = FITNESS養生気功						18:00~19:30 フィン貸出 タイム			18:00			
19:00	18:25~18:55 ボディパンプ ヨガ 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 藁谷	18:55~19:25 ほぐレッチ 池田	18:55~19:25 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	18:30~19:00 クロール初級 手塚	19:20~20:05 しなやか ピラティス MAYU	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋		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	19:40~20:10 クロール初級 岡崎(麻)	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	19:30~20:00 背泳ぎ 平泳ぎ初級 [隔週]	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 ボディバランス [ST] 池田	19:35~20:20 シンプルエアロ 角屋	19:10~19:40 流水ウォーク 手塚	20:25~21:10 ZUMBA 茅根						20:00			
21:00	20:25~21:10 ボディ コンバット 野崎		20:20~20:50 流水ウォーク 岡崎(麻)	20:40~21:25 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	20:50~21:35 ベリータン ダンス KAZUYA			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										21:45~22:15 レズミルズ コア									22:00			
23:00				12日・26日 = [TAKA] 5日・19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

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。