

	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 ストレッチボール 根本(香)			9:20~9:50 コアトレ 手塚		6日 = [FX] 13日・27日 = [ST]		9:20~9:50 アクティブ ストレッチ 野崎			9:20~9:50 ボディバランス [FX]			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		10:20~10:50 パレエ入門 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		10:45~11:30 フラダンス 尾縣		10:00	
11:00	11:05~11:50 初めてステップ 市毛	アクアウォーク 安藏		10:35~11:20 経絡ヨガ 大森			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			11:10~11:50 平泳ぎ初級 齋藤	11:30~12:00 アクアピクス 片岡	11:15~11:45 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	11:00~11:30 アクアウォーク 安藏	11:40~12:10 初めてプール 野崎	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 骨盤調整ヨガ カズヨ	12:20~13:05 筋トレッチ 齋藤	12:20~13:05	12:20~13:05	12:20~13:05	12:00~12:45 ボディ バランス60 池田	12:20~12:50 バランス トレーニング 安藏	12:20~12:50 背泳ぎ 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		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 ウエストシェイブ エクササイズ 安藏	13:20~14:05	13:20~14:05	13:20~14:05	13:00~14:00 ボディ コンバット 60 武藤	13:00~13:30 ストレッチ ボール 岡崎(麻)	13:40~14:25 パタフライ初級 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		13:35~14:20 ボディバランス [ST・FX隔週] 齋藤	13:40~14:25 シンプルエアロ 横山		14:25~15:10 シンプルエアロ 甲高	14:00~14:30 クロール初級 手塚			14:25~15:10 骨盤ストレッチ 根本	14:40~15:25 ZUMBA 池田	14:20~15:05	14:20~15:05	14:20~15:05	14:15~15:00 ボディパン 安藏	13:40~14:25 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	14:45~15:15 クロール初級 手塚		14:45~15:30 ベーシック ステップ 平野	14:40~15:10 バランス コーディネーション 横山		15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)	14:40~15:10 平泳ぎ初級 安藏			15:20~15:50 背泳ぎ初級 安藏	15:35~16:20 ボディアタック 手塚	15:35~16:20	15:35~16:20	15:35~16:20	15:20~16:05 ZUMBA 菊池	15:20~15:50 平泳ぎ 野崎	15:20~15:50	15:00	
16:00		15:25~15:55 フィンスイム 安藏		15:20~15:50 パタフライ初級 野崎												16:20~16:50	16:20~16:50	16:20~16:50	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		12日・26日 = [FX] 5日・19日 = [ST]		12日・26日 = [FX] 5日・19日 = [ST]																17:00
18:00	18:25~18:55 ボディパン 野崎	18:30~19:15 リラックス ヨガ MAASA		5日・19日 = [背泳ぎ 野崎] 12日・26日 = [平泳ぎ初級 niwa]	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		18:00~19:30		1日・15日・29日 = 天空大河 8日・22日 = FITNESS 養生気功	18:30~19:15 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	18:25~19:10 リラククスヨガ Shinobu	18:25~19:10	18:00~19:00	18:00~20:00	18:00~19:00	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		18:40~19:20 シンプルエアロ 栗谷	18:55~19:25 ほぐレッチ 池田	19:00~19:30 フィン貸出 タイム					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	19:20~20:05 しなやか ピラティス MAYU	19:25~20:10 フィン貸出 タイム	19:25~20:10	19:00~19:30	19:00	19:00	19:00	
20:00	20:25~21:10 ボディアタック 手塚	20:40~21:25 ZUMBA 萩原		19:25~20:25 ボディ ジャム60 TAKA	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]					20:50~21:35 ペリードダンス KAZUYA	20:45~21:30 AQUA ZUMBA 菊池	20:25~21:10 流水ウォーク 手塚	20:25~21:10	20:25~21:10	20:00	20:00	20:00	20:00	
21:00	21:25~21:55 ボディコンバット 野崎			20:10~20:40 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						20:30~21:30 リラククス ストレッチ 根本	20:35~21:20	20:35~21:20	20:35~21:20	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	
22:00																				22:00
23:00																				23:00

休館

日曜日 祝日
開館 7:30
ジム・プール
18:30 CLOSE



→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。