

	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	7日・21日 = 初めてエアロ 14日・28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			休 館	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	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 水慣れ &4キック 池田	10:10~10:55 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)	10:30~11:00 背泳ぎ初級 齋藤			10:10~10:55 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 バレエ入門 柏葉	10:50~11:20 アクアウォーク 北村	10:45~11:30 骨盤ストレッチ 岡崎	10:35~11:20 経絡ヨガ 大森	11:15~11:45 クロール初級 池田	11:10~12:10 ボディ バランス60 根本(香)	11:20~11:50 自重トレーニング 手塚	11:10~11:40 クロール初級 齋藤			11:10~11:55 ボディバランス [ST] 齋藤	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	11:40~12:10 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 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 初めてエアロ 吉木	12:20~13:05 骨盤調整ヨガ カズヨ				12:15~13:00 骨盤ストレッチ 岡崎	12:20~13:05 筋ストレッチ 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 背泳ぎ初級 北村	12:00
13:00	13:10~13:40 レズミルズコア 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 [FX] 根本(香)	13:40~14:25 ビューティー ストレッチ ムツコ		13:25~14:10 ファンクショナル ローラーピラティス Sachi	13:20~14:05 ベーシック ステップ 平野				13:20~14:05 腰痛肩こり予防 エクササイズ 武藤	13:30~14:15 DISCO WORLD 菊池		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 ボディバンプ 安藏	13:40~14:10 フィン貸出 タイム	13:00~13:30 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	14:45~15:15 クロール初級 北村	14:35~15:20 ベーシック ステップ 平野	14:45~15:30 バランス コーディネーション 横山	14:40~15:10 背泳ぎ初級 安藏	14:40~15:10 シンプルエアロ 甲高	14:25~15:10 平泳ぎ初級 安藏				14:25~15:10 クロール初級 手塚	14:40~15:10 スィム トレーニング 齋藤	14:40~15:10 シバム 柴田		14:40~15:10 クロール 野崎	15:20~16:05 ZUMBA HARUNA		15:20~15:50 平泳ぎ 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		15:20~15:50 パタフライ初級 野崎	15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	15:25~16:10 フィンスイム 池田	15:20~15:50 フィンスイム 池田				15:20~15:50 背泳ぎ初級 北村	15:35~16:20 ボディアタック 手塚	15:20~15:50 レズミルズバー KAZUYA	15:30~16:00 平泳ぎ 野崎	16:20~16:50 グリット 週替わり	17:05~17:35 ボディ コンバット	5日 = アスレチック 12日 = カーディオ 19日 = ストレNGTHS 26日 = アスレチック		15:00	
16:00																					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			14日・28日 = [背泳ぎ 野崎] 7日・21日 = [平泳ぎ初級 niwa]									17日・31日 = 天空大河 10日・24日 = FITNESS 養生気功			18:00~19:00 ボディ 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		18:00		
19:00	18:25~18:55 ボディバンプ 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	19:40~20:25 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 北村	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	19:25~20:10 レズミルズ ダンス SAKURA	19:30~20:15 シンプルエアロ 平野	19:40~20:10 クロール初級 安藏	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]	19:35~20:35 ボディ バンプ60 安藏	19:40~20:25 骨盤ストレッチ 関	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 北村	20:25~21:10 ZUMBA 茅根		20:00				
21:00	20:25~21:10 ボディアタック 手塚		20:20~20:50 流水ウォーク 安藏	20:40~21:25 ZUMBA HARUNA	20:35~21:20 ファンクショナル ローラーピラティス MAYU	20:10~20:40 フィン貸出 タイム	20:50~21:35 ベリーダンス KAZUYA	20:45~21:30 ボディバランス 池田				20:30~21:30 ボディ コンバット60 武藤	20:35~21:20 リラックス ストレッチ 根本				21:00				
22:00	21:25~21:55 ボディコンバット 野崎																				22:00
23:00	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

日曜日 祝日
開館 8:30
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。