

	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	4日・18日 = 初めてエアロ 11日・25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				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		10:45~10:30 バレエ入門 柏葉			10:10~10:55 ストレッチヨガ 角屋	10:15~11:00 バランス & ストレッチ 岡崎(麻)			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 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	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	アクアウォーク 北村		10:35~11:20 経絡ヨガ 大森			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			11:10~11:55 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 アクアピクス 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 アクアピクス 沼尻		11:45~12:45 ボディ バランス60 池田	12:00~12:45 初めてプール 野崎	11:00~11:30 アクアウォーク 安藏	11:00
12:00	12:10~12:55 ボディケア ストレッチヨガ SATOMI	シンプルエアロ 粟谷		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 骨盤調整ヨガ カズヨ	12:20~13:05 筋トレッチ 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	12:20~12:50 バランス トレーニング 安藏	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	ハタヨガ ベーシック MAASA		12:40~13:25 フラダンス HANAE			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 初めてエアロ 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 ボディコンバット テック&30 野崎	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			13:00~13:30 ストレッチ ボール 岡崎(麻)	13:00~13:30 バタフライ初級 野崎	13:40~14:25 フィンishing タイム	13:00	
14:00	14:00~14:45 ボディコンバット 池田	健康体操 吉木		13:40~14:25 ボディバランス [FX] 根本(香)			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	14:35~15:20 ZUMBA 池田	14:40~15:10 スイム トレーニング 齋藤	14:20~15:05 シバム 柴田		14:40~15:10 クロール 野崎		14:15~15:00 ボディパンブ 安藏	13:40~14:10 フィンishing タイム	14:00	
15:00	15:00~15:45 リフレッシュ ヨガ カズヨ			14:45~15:30 ベーシック ステップ 平野			15:25~16:10 シンプルエアロ 甲高	14:40~15:10 平泳ぎ初級 安藏			15:20~15:50 背泳ぎ初級 北村		15:35~16:20 ボディアタック 手塚	15:30~16:00 レズミルズバー KAZUYA	15:20~15:50 平泳ぎ 野崎		15:20~16:05 ZUMBA HARUNA	16:20~16:50 グリット 週替わり		15:00	
16:00				15:25~15:55 フィンスイム 安藏			15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)	15:20~15:50 フィンishing タイム										17:05~17:35 ボディ コンバット		16:00	
☆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				11日・25日 = [背泳ぎ 野崎] 4日・18日 = [平泳ぎ初級 niwa]				18:00~19:30			7日・21日 = 天空大河 14日・28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ishing タイム			2日 = カーディオ 9日 = ストレングス 16日 = アスレチック 23日 = カーディオ 30日 = ストレングス	18:00	
19:00	18:25~18:55 ボディパンブ	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 粟谷	18:55~19:25 ほぐレッチ 手塚	フィンishing 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			日曜日 祝日 開館 8:30 ジム・プール 18:30 CLOSE	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		19:25~20:25 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 骨盤ストレッチ 関	19:50~20:20 バタフライ初級 池田				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	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 安藏		20:40~21:25 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ishing タイム		20:50~21:35 ペリーダンス KAZUYA	20:50~21:35 ボディバランス [FX] yukie				20:30~21:30 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
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																					23:00

休館



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。