

	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	2日・16日・30日 = 初めてエアロ 9日・23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 コアトレ 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		10:20~11:05 水慣れ &4キック 池田			10:10~10:55 ストレッチヨガ 角屋	10:15~11:00 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		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			11:10~11:55 ボディバランス [ST] 齋藤	11:30~12:00 パレエ入門 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 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	シンブルエアロ 藁谷		12:30~13:15 フラダンス HANAE			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	13:00~14:00 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	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 レスミルズコア 手塚	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)			13:25~14:10 ファンクショナル ローラーピラティス Sachi	13:20~14:05 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	13:30~14:15 DISCO WORLD 菊池	13:20~14:05 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:20~14:05 シンブルエアロ 市毛			14:15~15:00 ボディバンプ 安藏	13:40~14:25 フィンishing KAZUYA	13:00~13:30 バタフライ初級 野崎	13:00
14:00	14:00~14:45 ボディコンバット 池田	健康体操 吉木		14:35~15:20 ベーシック ステップ 平野			14:25~15:10 シンブルエアロ 甲高	14:40~15:10 平泳ぎ初級 安藏			14:25~15:10 骨盤ストレッチ 根本	14:40~15:10 ZUMBA 池田	14:35~15:20 レスミルズパー KAZUYA	14:20~14:50 コアトレ 酒井	14:40~15:10 クロール 野崎	14:40~15:10 クロール 野崎	15:20~15:50 ZUMBA HARUNA	14:40~15:10 グリット 週替わり	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 北村		15:20~15:50 バタフライ初級 野崎			15:25~16:10 フィンism 酒井	15:20~15:50 フィンism 酒井			15:00~15:45 リフレッシュ ヨガ カズヨ	15:20~15:50 ボディアタック 手塚	15:55~17:25 レスミルズコア 手塚	15:35~16:20 ボディアタック 手塚			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 ZUMBA HARUNA	15:00
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。																		17:00	
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	18:25~18:55 ボディバンプ	18:30~19:15 リラックス ヨガ MAASA		9日・23日 = [背泳ぎ 野崎] 2日・16日・30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		18:40~19:20 シンブルエアロ 藁谷	18:55~19:25 ほぐレッチ 池田	18:00~19:30 フィン貸出 タイム	5日・19日 = 天空大河 12日・26日 = FITNESS 養生気功	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	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	17:05~17:35 ボディ コンバット	7日 = アスレチック 14日 = カーディオ 21日 = ストレngths 28日 = アスレチック	18:00
19:00	19:25~20:10 レスミルズ ダンス SAKURA	19:30~20:15 シンブルエアロ 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 骨盤ストレッチ 関	19:50~20:20 ボディ バンプ60 安藏	19:40~20:25 ほぐレッチ 池田	19:00	19:30~20:15 ボディバランス [ST] 池田	19:35~20:20 シンブルエアロ 角屋	19:10~19:40 流水ウォーク 北村	19:20~20:05 ボディアタック 手塚	19:25~20:10 リラックスヨガ Shinobu	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋	18:00	18:30 ジム・プール CLOSE	19:00	
20:00	20:25~21:10 ボディアタック 手塚	20:30~21:15 ボディジャム MIZUKI	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	20:35~21:20 フィン貸出 タイム	20:10~20:40 背泳ぎ 平泳ぎ初級 [隔週]	20:45~21:30 ボディ バランス yukie	20:50~21:35 ペリーダンス KAZUYA	20:20~20:50 ボディ ジャム60 TAKA	20:00	20:30~21:30 ボディ コンバット60 武藤	20:35~21:20 シンブルエアロ 角屋	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	20:25~21:10 ボディアタック 手塚	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	20:25~21:10 楽しくエアロ 角屋	20:00	20:00	20:00	
21:00	21:25~21:55 ボディコンバット 野崎																			21:00
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。																		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



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。