

| | 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 | 20日 = 初めてエアロ 6日・27日 = ZUMBA GOLD | | 9:15~9:40 ストレッチボール 根本(香) | | | 9:20~9:50 ストレッチ 酒井 | | | | 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 | 10:55~11:40 アクアウォーク 北村 | 10:50~11:20 アクアピクス 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 | | 11:10~12:10 ストレッチヨガ 角屋 | 11:15~11:45 水慣れ & 4キック 池田 | 11:10~12:10 ストレッチヨガ 角屋 | 11:20~11:50 コアトレ 酒井 | 11:10~11:40 コアトレ 酒井 | 11:30~12:00 アクアピクス 片岡 | 11:15~11:45 初めてエアロ 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 | 11:45~12:45 ボディア バランス60 池田 | 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 ボディア ストレッチヨガ SATOMI | 12:00~12:40 シンブルエアロ 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 初めてエアロ 吉木 | 12:20~13:05 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 | 12:15~13:00 ZUMBA 岡崎(麻) | 12:20~13:05 | 12:20~13:05 | 12:20~13:05 | 12:00~12:45 バランス トレーニング 安藏 | 12:20~12:50 背泳ぎ初級 野崎 | 12:20~12:50 背泳ぎ初級 野崎 | 12:00 | |
| 13:00 | 13:10~13:40 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 | | 13:20~14:05 ファンクショナル ローラーピラティス Sachi | 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 | 13:30~14:15 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 | 13:20~14:05 | 13:20~14:05 | 13:00~14:00 ボディア コンバット 60 武藤 | 13:00~13:30 ストレッチ ポール 岡崎(麻) | 13:00~13:30 バタフライ初級 野崎 | 13:00 | |
| 14:00 | 14:00~14:45 ボディアコンバット 池田 | 13:50~14:35 健康体操 吉木 | | 14:35~15:20 ボディアバランス [FX] 根本(香) | 13:40~14:25 シンブルエアロ 横山 | | 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 シンブルエアロ 甲高 | | 14:25~15:10 骨盤ストレッチ 根本 | 14:40~15:10 ZUMBA 池田 | 14:35~15:05 レスミルズバー KAZUYA | 14:20~14:50 コアトレ 酒井 | 14:40~15:10 | 14:40~15:10 | 14:15~15:00 ボディアパン 安藏 | 13:40~14:10 フィン貸出 タイム | 14:00~14:10 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 | 15:25~15:55 フィンスイム 安藏 | | 14:45~15:30 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 | | 15:25~16:10 フィンスイム 酒井 | 15:20~15:50 背泳ぎ初級 安藏 | 15:25~16:10 フィンスイム 酒井 | | 15:20~15:50 背泳ぎ初級 北村 | 15:35~16:20 ボディアタック 手塚 | 15:35~16:20 ボディアタック 手塚 | 15:20~15:50 平泳ぎ 野崎 | 15:20~15:50 | 15:20~15:50 | 15:20~16:05 クロール 野崎 | 15:20~15:50 ZUMBA HARUNA | 15:20~16:05 クロール 野崎 | 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。 | | | | | | | | | | | | | | | 17:05~17:35 ボディア コンバット | 17:00 | | | | |
| 18:00 | | | | 6日・27日 = [背泳ぎ 野崎] 20日 = [平泳ぎ初級 niwa] | | | | | | | 2日・30日 = 天空大河 9日・23日 = FITNESS 養生気功 | | | 18:00~19:00 ボディア コンバット 60 野崎 | 18:25~19:10 リラックスヨガ Shinobu | 18:00~19:00 | | | | | 18:00 |
| 19:00 | 18:25~18:55 ボディアパン 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 シンブルエアロ 栗谷 | 18:55~19:25 ほぐレッチ 池田 | 18:40~19:20 シンブルエアロ 栗谷 | | 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 19:10~19:40 しなやか ピラティス MAYU | 19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋 | 18:00~19:00 | | | 18:00~19:00 フィン貸出 タイム | 19:00 | |
| 20:00 | 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 ボディア 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 ボディア パン60 安藏 | 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 | | 20:00~20:35 ボディアバランス [ST] 池田 | 20:35~21:20 シンブルエアロ 角屋 | 20:25~21:10 ボディアジャム 木村 | | | | | | | 20:00 |
| 21:00 | 20:25~21:10 ボディアタック 手塚 | 20:30~21:15 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 | 20:40~21:25 ZUMBA HARUNA | 20:35~21:20 フィン貸出 タイム | | 20:50~21:35 ベリータン ダンス KAZUYA | 20:50~21:35 ボディアバランス [FX] yukie | 20:50~21:35 ボディアバランス [FX] yukie | | | 20:30~21:30 ボディア 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 ボディアコンバット 野崎 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 23:00 |

休館

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。