

	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 ほぐレッチ 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 腰痛肩コリ予防 エクササイズ 武藤	ハタヨガベーシック 湯原		10:20~11:05 水慣れ &4キック 池田			10:10~10:55 ハタヨガベーシック 湯原	10:15~11:00 バランス コーディネーション 菊池			10:10~10:55 初めてエアロ 平野	10:20~11:05 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 リラククスヨガ 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	パレエ入門 柏葉		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 コアトレ 酒井			11:10~11:55 ボディバランス [ST] 齋藤	11:20~12:05 パレエ入門 柏葉	10:30~11:00 アクアピクス 片岡	11:10~12:00 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 粟谷		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	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	13:05~13:50 ストレッチ ポール 岡崎(麻)	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			13:35~14:20 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 腰痛肩コリ予防 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		14:20~15:05 ボディバンプ 安藏	13:00~13:30 パタフライ初級 野崎	13:40~14:10 フィン貸出 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		14:35~15:20 美しくエアロ 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 骨盤ストレッチ 根本	14:40~15:25 ZUMBA 池田	14:40~15:10 レスミルズ スイム トレーニング 齋藤	14:20~14:50 コアトレ 酒井	14:40~15:10 クロール 野崎	15:25~16:10 ZUMBA HARUNA	16:25~16:55 グリット 週替わり			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		15:25~15:55 フィンスイム 安藏			15:25~16:10 フィンスイム 酒井						15:35~16:20 ボディアタック 手塚	15:15~16:00 ストレッチ ポール 北村	15:20~15:50 平泳ぎ 野崎	16:55~17:25 レスミルズコア 手塚	17:10~17:40 ボディ コンバット	3日 = ストレNGTH 10日 = アスレチック 17日 = カーディオ 24日 = ストレNGTH		15:00		
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 野崎	18:30~19:15 リラククス ヨガ MAASA		5日・19日 = [背泳ぎ 野崎] 12日・26日 = [平泳ぎ初級 niwa]			18:40~19:20 初めてステップ 市毛	18:55~19:25 タヒチアン ダンス SAKURA			18:00~19:30 フィン貸出 タイム	1日・15日・29日 = 天空大河 8日・22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 ピラティス Sachi	18:30~19:00 クロール初級 北村	19:10~19:40 流水ウォーク 北村	18:00~19:00 ボディ コンバット 60 野崎	18:25~19:10 リラククスヨガ Shinobu	18:00~20:00 フィン貸出 タイム	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 シンブルエアロ 粟谷	19:40~20:25 ほぐレッチ 池田	19:50~20:20 パタフライ初級 池田	19:30~20:15 ボディバランス [ST] 池田	19:35~20:20 シンブルエアロ 角屋	19:10~19:40 しなやか ピラティス MAYU	20:25~21:10 ボディジャム 木村			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 ZUMBA HARUNA	20:20~20:50 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 フィン貸出 タイム	20:45~21:30 ボディバランス yukie	20:50~21:35 ベリータンダンス KAZUYA			20:30~21:30 ボディ コンバット60 武藤	20:35~21:20 リラククス ストレッチ 根本								20:00		
21:00	21:25~21:55 ボディコンバット 野崎	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。																		21:00		
22:00																			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。