

	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	14日・28日 = 初めてエアロ 7日・21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			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	ハタヨガベーシック 湯原		10:45~10:30 バレエ入門 柏葉		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 megu(菊池)	10:30~11:00 背泳ぎ初級 齋藤			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	10:20~11:05 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	10:55~11:40 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	11:00~11:30 クローリング 池田	11:10~12:10 ボディ バランス60 根本(香)	11:10~11:40 コアトレ 酒井			11:10~11:55 ボディバランス [ST] 齋藤	11:20~12:05 バレエ入門 柏葉	10:30~11:00 アクアピクス 片岡	11:20~12:05 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	11:00~11:30 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	12:00~12:40 シンブルエアロ 粟谷		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	12:30~13:15 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)		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			12:40~13:25 ビューティー ストレッチ ムツコ	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	13:20~14:05 ファンクショナル ローラーピラティス Sachi			13:20~14:05 DISCO WORLD megu(菊池)	13:30~14:15 腰痛肩こり予防 エクササイズ 武藤	13:20~14:05 ハタヨガ ベーシック Sachi	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 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	13:50~14:35 健康体操 吉木		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	14:25~15:10 シンブルエアロ 甲高	14:40~15:10 平泳ぎ初級 安藏			14:25~15:10 ボディコンバット 酒井	14:40~15:25 ZUMBA 池田	14:40~15:10 レスミルズ コア KAZUYA	14:40~15:10 レスミルズ コア KAZUYA	14:40~15:10 コアトレ 酒井	14:40~15:10 クロール 野崎	15:25~16:10 ZUMBA HARUNA	15:25~16:10 ZUMBA HARUNA	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 パタフライ初級 野崎		15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)	15:20~15:50 フィンスイム 北村			15:20~15:50 背泳ぎ初級 北村	15:20~15:50 背泳ぎ初級 北村	16:55~17:25 グリット 週替わり	16:55~17:25 グリット 週替わり	16:55~17:25 グリット 週替わり	16:55~17:25 グリット 週替わり	17:10~17:40 ボディ コンバット	17:10~17:40 ボディ コンバット	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。																		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	18:25~18:55 ボディバンプ ヨガ	18:30~19:15 リラククス ヨガ MAASA		7日・21日 = [背泳ぎ 野崎] 14日・28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		18:00~19:30			10日・24日 = 天空大河 17日・31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	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	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		19:25~20:25 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 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 平泳ぎ初級 北村	19:20~20:05 しなやか ピラティス MAYU	20:25~21:10 ボディジャム 木村	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋	19:00	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		20:45~21:30 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 ボディバランス [FX] yukie				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	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

日

5日 = ストレNGTH
12日 = アスレチック
19日 = カードィオ
26日 = ストレNGTH

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。