

	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	18日 = 初めてエアロ 4日・25日 = ZUMBA GOLD			9:15~9:40 ストレッチポール 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	9:50~10:35 ハタヨガベーシック 湯原		9:45~10:30 バレエ入門 柏葉		10:20~10:50 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 megu	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 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 バレエ入門 柏葉	10:50~11:20 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 クロール初級 池田	11:10~12:10 初めてエアロ 湯原	11:20~11:50 コアトレ 酒井	11:10~11:40 クロール初級 齋藤		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	11:15~11:45 アクアビクス 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 アクアビクス 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	
12:00	12:10~12:55 ボディケア ストレッチヨガ SATOMI	12:00~12:40 シンプルエアロ 藁谷		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 骨盤ストレッチ 岡崎	12:25~13:10 初めてエアロ 吉木	12:20~13:05 コアトレ 酒井			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 背泳ぎ初級 野崎	12:00	
13:00	13:10~13:40 レズミルズコア 手塚			12:30~13:15 フラダンス HANAЕ	12:40~13:25 ビューティー ストレッチ ムツコ	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	14:25~14:55			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 megu		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				13:05~13:50 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 ボディコンバット 池田	13:50~14:35 健康体操 吉木	14:45~15:15 ベーシック ステップ 北村	14:35~15:20 楽しくエアロ 横山	14:45~15:30 バランス コーディネーション 横山	14:25~15:10 ボディコンバット 酒井	14:25~15:10 シンプルエアロ 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 スイム トレーニング 齋藤	14:20~15:05 レズミルズ ダンス KAZUYA	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		14:20~15:05 ボディパンプ 安藏	14:40~15:10 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		15:20~15:50 バタフライ初級 野崎	15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)	15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)		15:20~15:50 フィンスイム 北村				15:20~15:50 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			16:25~16:55 グリット 過替わり			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。																		17:00			
18:00				4日・25日 = [背泳ぎ 野崎] 18日 = [平泳ぎ初級 niwa]								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 フィン貸出 タイム		18:00	
19:00	18:25~18:55 ボディパンプ MAASA	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 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			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	19:20~20:05 しなやか ピラティス MAYU					日曜日 祝日 閉館 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	19:40~20:10 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	19:35~20:35 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			20:25~21:10 ボディアタック 手塚	20:30~21:15 ボディジャム MIZUKI	20:30~21:10 流水ウォーク 安藏	20:25~21:10 フィンスイム 安藏	20:45~21:30 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 ZUMBA HARUNA					20:00
21:00	21:25~21:55 ボディコンバット 野崎																					21:00
22:00																						22:00
23:00																						23:00

◎→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。

