

	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	4日・18日 = 初めてエアロ 11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		10:10~10:55 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 尾懸		11:00~11:30 アクアウォーク 酒井	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 ボディ バランス60 根本(香)	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 バランス トレーニング 大谷	11:40~12:10 クロール初級 酒井	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		12:30~13:15 ZUMBA GOLD 初めてエアロ (隔週)船橋	12:40~13:25 セルフケアヨガ Sachi	12:25~13:10 初めてエアロ 吉木	12:20~13:05 初めてエアロ 吉木	13:20~14:05 骨盤調整ヨガ カズヨ	13:20~14:05 筋トレッチ 齋藤			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)	13:00~13:30 バタフライ初級 安藏	12:00	
13:00	13:10~13:40 レズミルズコア 手塚			13:35~14:20 フラダンス HANAЕ	13:40~14:25 ビューティー ストレッチ ムツコ	13:25~14:10 骨盤ストレッチ 岡崎	13:25~14:10 ローラーピラティス Sachi	14:25~14:55 DISCO WORLD megu			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			14:20~15:05 ボディ コンバット 60 武藤	14:20~15:05 ストレッチ ポール 岡崎(麻)	13:40~14:10 バタフライ初級 安藏	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 楽しくエアロ 横山	14:25~15:10 ボディコンバット 酒井	14:25~15:10 ボディコンバット 酒井	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 スィム 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 コンバット 60 武藤	14:20~15:05 ストレッチ ポール 岡崎(麻)	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)		15:20~15:50 フィンスイム 北村			15:00~15:45 リフレッシュ ヨガ カズヨ		15:20~15:50 ボディ コンバット 60 武藤	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	16:25~16:55 グリット 過替わり	17:10~17:40 ボディ コンバット		16:25~16:55 グリット 過替わり	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 ボディパンプ	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	18:00~19:30 フィン貸出 タイム	18:55~19:25 ほぐレッチ 池田			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 リラックスヨガ Shinobu	18:00~20:00 フィン貸出 タイム	18:25~19:10 リラックスヨガ Shinobu	19:20~20:05 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	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 ボディ パンプ60 安藏	19:50~20:20 バタフライ初級 池田	19:40~20:25 ほぐレッチ 池田			19:30~20:15 天空大河 FITNESS養生気功 (隔週)根本	19:35~20:20 ピラティス Sachi	19:10~19:40 クロール初級 北村	19:20~20:05 ボディ コンバット 60 野崎	19:25~20:10 リラックスヨガ Shinobu	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋	19:25~20:10 リラックスヨガ Shinobu	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 流水ウォーク 安藏	20:20~20:50 クロール初級 安藏	20:45~21:30 ファンクショナル ローラーピラティス MAYU	20:35~21:20 フィン貸出 タイム	20:45~21:30 ボディ バランス [FX] yukie	20:50~21:35 ペリーダンス KAZUYA	20:45~21:30 ボディ パンプ60 安藏			20:30~21:15 天空大河 FITNESS養生気功 (隔週)根本	20:35~21:20 ピラティス Sachi	20:35~21:20 平泳ぎ初級 北村	20:25~21:10 ボディ ジャム 木村	20:25~21:10 ボディ ジャム 木村	20:25~21:10 ボディ ジャム 木村	20:25~21:10 ボディ ジャム 木村	20:25~21:10 ボディ ジャム 木村	20:25~21:10 ボディ ジャム 木村	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

休
館

日

☆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。

2日 = カーディオ
9日 = ストレング
16日 = アスレチック
23日 = カーディオ
30日 = ストレングス

日曜日 祝日
開館 8:30
ジム・プール
18:30 CLOSE

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。



→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。