

	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 ストレッチ 安藏				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				9:20～9:50 ストレッチポール 大谷			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	10:55～11:40 ハタヨガベーシック Tatsuya (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 Tatsuya (湯原)	10:15～11:00 バランス コーディネーション megu	10:20～10:50 4キック 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	10:40～11:10 バタフライ初級 野崎	10:10～10:55 初めてエアロ 平野	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 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 アクアビクス 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		11:00～11:30 平泳ぎ初級 齋藤	11:10～12:10 コアトレ 酒井	11:20～11:50 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	11:25～11:55 アクアビクス 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 アクアビクス 沼尻	11:45～12:45 ボディ バランス60 北村	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 シンブルエアロ 葉谷		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	12:20～13:05 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 コアトレ 大谷		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 安藏	12:10～12:50 クロール初級 酒井	12:00
13:00	13:10～13:40 レスミルズコア 手塚			12:40～13:15 フラダンス HANAE	12:40～13:25 ビューティー ストレッチ ムツコ		13:25～14:10 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 シンブルエアロ 市毛		13:00～13:30 ストレッチ ポール 岡崎(麻)	13:05～13:50 バタフライ初級 安藏	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 野崎	13:50～14:35 健康体操 吉木		14:00～14:25 ボディバランス [FX] 根本(香)	14:00～14:25 美しくエアロ 横山		14:25～15:10 ボディコンバット 酒井	14:25～15:10 平泳ぎ初級 安藏			14:25～15:10 骨盤ストレッチ 根本	14:30～15:15 ZUMBA HARUNA		14:20～15:05 レスミルズ ダンス KAZUYA	14:20～14:50 コアトレ 酒井	14:20～14:50 クロール 野崎	14:20～15:05 ボディバンプ 安藏	14:20～15:05 ZUMBA HARUNA	14:20～15:05 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		14:45～15:15 クロール初級 安藏	15:00～15:45 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		15:00～15:45 シンブルエアロ 甲高	15:00～15:45 平泳ぎ初級 安藏					15:00～15:45 スィム トレーニング 齋藤	15:15～16:00 ストretch ポール 北村	15:15～16:00 クロール 野崎	15:25～16:10 ZUMBA HARUNA	15:25～16:10 クロール 野崎	15:25～16:10 ZUMBA HARUNA	15:25～16:10 クロール 野崎	15:00
16:00			15:25～15:55 フィンスイム 大谷		15:20～15:50 バタフライ初級 北村		15:25～16:10 ZUMBA 岡崎(麻)						15:20～15:50 背泳ぎ初級 北村	16:00～16:55 ボディアタック 手塚	16:00～16:55 ストretch ポール 北村	16:00～16:55 平泳ぎ 野崎	16:25～16:55 グリット 週替わり	16:25～16:55 ボディ コンバット	16:25～16:55 ボディ コンバット	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	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 葉谷	18:35～19:20 ハタヨガ ベーシック YUKARI	18:00～19:10 フィン貸出 タイム		18:30～19:15 天宮大河 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 齋藤	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	日曜日 祝日 開館 8:30 ジム・プール 18:30 CLOSE			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 大谷	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 青泳ぎ初級 安藏	19:35～20:35 骨盤ストレッチ 関	19:40～20:25 バタフライ初級 齋藤			19:30～20:15 ボディ バランス[ST] 北村	19:35～20:20 シンブルエアロ 角屋	19:20～20:05 平泳ぎ初級 齋藤	19:20～20:05 ボディアタック 手塚	19:25～20:10 楽しくエアロ 角屋					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	20:30～21:15 流水ウォーク 大谷	20:45～21:30 ZUMBA HARUNA	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	20:10～20:40 ボディ バンプ60 安藏	20:45～21:30 ボディバランス [FX] IMU			20:30～21:30 ボディ コンバット60 武藤	20:35～21:20 リラックス ストレッチ 根本	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 酒井																AQUA MEDIEX Fitness Club AquaMediEx			21:00
22:00																				22:00
23:00																				23:00