

	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			休 館	9:20～9:50 筋トレ 齋藤		10:00～10:30 クロール初級 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 ハタヨガベーシック Tatsuya (湯原)			9:45～10:30 バレエ入門 柏葉		10:20～10:50 4キック 齋藤	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	10:30～11:00 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	10:40～11:10 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 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 安藏	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 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	11:25～11:55 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 北村	12:00～12:45 姿勢改善 トレーニング SUZUKA	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		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 初めてエアロ 吉木	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	12:30～13:15 バランスコー ディネーション megu		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 安藏	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 HANAE	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 ローラーピラティス Sachi			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 ボディパンプ 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		14:35～15:20 ベーシック ステップ 平野	14:45～15:30 楽しくエアロ 横山		14:25～15:10 シンプルエアロ 甲高	14:25～15:10 ボディコンバット 早瀬	14:40～15:10 平泳ぎ初級 安藏		14:25～15:10 骨盤ストレッチ 根本	14:30～15:15 ZUMBA HARUNA	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		16:25～16:55 グリット 過替わり	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			14:40～15:10 背泳ぎ初級 安藏	15:25～16:10 シンプルエアロ 甲高		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	15:35～16:20 ストレッチ ポール 北村	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 ボディ コンバット		17:10～17:40 ボディ コンバット	15:00				
16:00			15:20～16:00 フィン貸出 タイム			15:20～15:50 バタフライ初級 北村	15:25～16:10 ZUMBA 岡崎(麻)							16:55～17:25 レズミルズコア 手塚						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		18:50～19:20 ボディ アタック30 藁谷	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		日	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 齋藤	18:25～19:10 リラックスヨガ Shinobu	18:00～19:00 ボディ コンバット 60 野崎	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 野崎	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 背泳ぎ初級 安藏	19:35～20:35 ボディ パンプ60 安藏	19:40～20:25 骨盤ストレッチ 関	19:30～20:00 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 シンプルエアロ 角屋	19:10～19:40 しなやか ピラティス MAYU	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	20:20～20:50 流水ウォーク 野崎	20:45～21:30 ZUMBA HARUNA	20:40～21:25 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 ベリーダンス KAZUYA	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 早瀬																							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																					23:00			

休館日

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。