

	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	9:15～9:45 筋ストレッチ 齋藤			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 Tatsuya (湯原)		9:45～10:30 リラックスヨガ Acco			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 4ストローク 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 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	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	12:05～12:50 ボディケア ストレッチヨガ SATOMI	シンブルエアロ 藁谷		11:30～11:45 クイックアクア エクササイズ 安藏	11:45～12:15 ZUMBA GOLD 初めてエアロ (隔週)船橋	12:30～13:15 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	12:30～13:15 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 HANAIE	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 シンブルエアロ 市毛		14:20～15:05 ボディパンプ 安藏	13:00～13:30 バタフライ初級 安藏	13:40～14:30 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	健康体操 吉木		14:35～15:20 ベーシック ステップ 根本(香)	14:40～15:10 楽しくエアロ 横山		14:25～15:10 シンブルエアロ 早瀬	14:25～15:10 ボディコンバット 早瀬				14:25～15:10 骨盤ストレッチ 根本	14:30～15:15 ZUMBA HARUNA		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	14:20～15:05 ボディパンプ 安藏			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	14:45～15:30 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	15:25～16:10 ZUMBA 岡崎(麻)							14:40～15:10 スイム トレーニング 齋藤	15:15～16:00 ストレッチ ポール 北村	15:20～15:50 平泳ぎ 野崎	15:25～16:10 ZUMBA HARUNA			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								15:20～15:50 背泳ぎ初級 北村	16:55～17:25 レズミルズコア 手塚			16:25～16:55 グリット 過替わり			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	18:30～19:15 basic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	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 シンブルエアロ 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 アタック30 藁谷	19:40～20:25 骨盤ストレッチ 関				19:30～20:15 ヨガラティス Sachi	19:35～20:20 ZUMBA 清水	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	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 ペリーダンス 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		

→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。