

	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 バランス トレーニング 岡崎(麻)			9:20~9:50 ストレッチ 鈴木			9:20~9:50 コアトレ 鈴木			9:20~9:50 ストレッチポール 鈴木						9:15~10:15 朝ヨガ MAASA	9:00~ 11:30 ストレッチ ポール貸出		9:00	
10:00	9:55~10:55 初めて ヨガ Kazu			10:00~11:00 楽しい バレエ Nozomi			10:00~11:00 ヨガラティス Nozomi			10:00~11:00 初めて エアロ 平野			10:00~11:00 太極拳入門 北條			10:10~11:10 リラックス ヨガ	10:30~11:30 ストレッチ ポール貸出		10:00	
11:00	10:10~10:55 コアコン 鈴木	10:30~11:00 アクアウォーク 岡崎(麻)		10:15~11:00 ボディ メンテナンス (Q-REN) 大森	10:15~10:45 クロール初級 武藤		10:15~10:45 クロール 野崎			10:10~10:55 初めて エアロ 平野			10:30~11:00 初めてプール 堀江			10:25~11:10 コアトレ45 池田			11:00	
12:00	11:15~12:00 初めて ステップ 市毛	11:15~12:00 NEW アクアピクス 柴田		11:20~12:05 初めて エアロ 船橋	11:20~12:05 リセット ヨガ Nozomi		11:20~12:05 ボディ バランス45 [ST]池田			11:15~12:00 ボディコンバット テック&30 野崎			11:15~12:00 バランス トレーニング45 Kazu			11:30~12:15 初めて ステップ 平野	11:45~12:30 シバム45 柴田	11:55~12:25 バランス トレーニング 岡崎(麻)	12:00	
13:00	12:15~13:00 シンプル エアロ 羹谷	12:25~13:10 しなやか ピラティス maki		12:30~13:30 フラダンス HANAE	12:35~13:35 ビューティー ストレッチ ムツコ		12:30~13:15 骨盤 ストレッチ 岡崎			12:25~13:15 シンプル エアロ 横山			12:15~13:15 骨盤調整 ヨガ カズヨ			12:30~13:15 ZUMBA 岡崎(麻)	12:50~13:35 ボディ コンバット45 武藤	12:50~13:35 バランス トレーニング 岡崎(麻)	13:00	
14:00	13:20~14:05 ボディ バンプ45 高信	13:30~14:15 健康体操 石田		13:45~14:35 シンプル エアロ 横山	13:50~14:35 腰痛予防 エクササイズ 武藤		13:30~14:20 コンディショニング ヨガ Kazu			13:30~14:15 骨盤 ストレッチ 岡崎			13:30~14:30 4SWIM 久保			13:30~14:20 ZUMBA 岡崎(麻)	13:50~14:35 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:50~14:35 フィンスイム 野崎	14:00	
15:00	14:20~14:50 ボディコンバット 30 野崎	14:30~15:30 リフレッシュ ヨガ カズヨ		14:40~15:10 シンプル エアロ 横山	14:50~15:35 バランス コアネーション 横山		14:45~15:30 ストレッチ ポール45 岡崎(麻)			14:40~15:10 シンプル エアロ 高信			14:40~15:10 ZUMBA TONING 戸田			14:45~15:45 ボディ バランス60 池田	15:15~16:00 初めて エアロ 羹谷	15:10~15:55 腰痛予防 エクササイズ 武藤	15:00	
16:00	15:05~15:50 タチアン ダンス SAKURA	15:20~15:50 フィンスイム 武藤&池田		15:20~15:50 背泳ぎ 高信			15:20~15:50 バタフライ 高信 平泳ぎ 堀江			15:20~15:50 骨盤 ストレッチ 根本			15:20~15:50 背泳ぎ 堀江			15:20~15:50 平泳ぎ 堀江	15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	16:00	
17:00																				17:00
18:00																				18:00
19:00																				19:00
20:00																				20:00
21:00																				21:00
22:00																				22:00
23:00																				23:00

休日 休館

第1・3・5週 = MAASA
第2・4週 = Sachi

第1・3・5週 = ボディバンプ45
第2・4週 = ボディジャム45

第1・3・5週 = ボディジャム60
第2・4週 = ボディバンプ60

日曜日 祝日
開館 7:30
ジム・プール
18:30 CLOSE
閉館 19:00



※祝日のプログラムに関しては、特別プログラムをご用意致します。 ※難易度・強度に関しましては、裏面を御参照くださいませ。 ※クラス・時間変更がございますので、ご確認お願い致します。