

	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 ストレッチボール 鈴木									9:00~11:30 朝ヨガ MAASA	9:00
10:00	9:55~10:55 初めて ヨガ 鈴木			10:15~11:00 楽しい バレエ Nozomi			10:00~11:00 ヨガラティス Nozomi			10:10~10:55 初めて エアロ 平野									10:30~11:30 ストレッチ ボール貸出	10:00
11:00	10:10~10:55 コアコン 鈴木			10:15~11:00 ボディ メンテナンス (Q-REN) 大森			10:15~11:05 シンプル エアロ 薬谷			10:10~10:55 初めて エアロ 平野									10:50~11:20 アクアウォーク 木嶋	11:00
12:00	11:15~12:00 初めて ステップ 市毛			11:20~12:05 ZUMBA GOLD 初めてエアロ (隔週)船橋			11:20~12:05 ボディハンブ テック&30 鈴木			11:15~12:00 バランス トレーニング45 Kazu									11:30~12:00 アクアウォーク 木嶋	11:00
13:00	12:15~13:00 シンプル エアロ 薬谷			12:30~13:30 フラダンス HANAЕ			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									11:55~12:25 バランス トレーニング 岡崎(麻)	12:00
14:00	13:20~14:05 ボディ ハンブ45 高信			13:45~14:35 シンプル エアロ 横山			13:30~14:20 シンプル ステップ 平野			13:30~14:15 ボディメイク ストレッチ Nozomi									12:50~13:35 ボディ コンバット45 武藤	13:00
15:00	14:20~14:50 ボディコンバット 30 野崎			14:40~15:30 シンプル エアロ 横山			14:45~15:30 ストレッチ ボール45 岡崎(麻)			14:40~15:25 ZUMBA 池田									13:55~14:55 ボディ コンバット60 (隔週)中庭	14:00
16:00	15:05~15:50 リフレッシュ ヨガ カズヨ			15:20~15:50 シバム45 柴田			15:20~15:50 バタフライ 高信			15:20~15:50 骨盤 ストレッチ 根本									14:40~15:10 初めて エアロ 薬谷	15:00
17:00	14:30~14:15 健康体操 石田			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			14:40~15:10 ZUMBA 池田									13:30~14:00 フィンスイム 野崎	16:00
18:00	14:30~15:30 アクア マスターズ 久保			14:50~15:35 シバム45 柴田			14:45~15:30 ZUMBA TONING 戸田			14:40~15:10 ストレッチ ボール45 岡崎(麻)									15:15~16:00 ZUMBA 岡崎(麻)	17:00
19:00	14:40~15:10 ボディ ハンブ45 高信			14:50~15:35 シバム45 柴田			14:45~15:30 ストレッチ ボール45 岡崎(麻)			14:40~15:10 ZUMBA 池田									15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	18:00
20:00	15:05~15:50 リフレッシュ ヨガ カズヨ			15:20~15:50 シバム45 柴田			15:20~15:50 バタフライ 高信			15:20~15:50 骨盤 ストレッチ 根本									15:15~16:00 ZUMBA 岡崎(麻)	19:00
21:00	15:20~15:50 フィンスイム 武藤&池田			15:20~15:50 シバム45 柴田			15:20~15:50 バタフライ 高信			15:20~15:50 骨盤 ストレッチ 根本									15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	20:00
22:00	15:20~15:50 フィンスイム 武藤&池田			15:20~15:50 シバム45 柴田			15:20~15:50 バタフライ 高信			15:20~15:50 骨盤 ストレッチ 根本									15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	21:00
23:00	15:20~15:50 フィンスイム 武藤&池田			15:20~15:50 シバム45 柴田			15:20~15:50 バタフライ 高信			15:20~15:50 骨盤 ストレッチ 根本									15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	22:00
23:00	15:20~15:50 フィンスイム 武藤&池田			15:20~15:50 シバム45 柴田			15:20~15:50 バタフライ 高信			15:20~15:50 骨盤 ストレッチ 根本									15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	23:00

休日 休館

第1・3・5週 = MAASA
第2・4週 = Sachi

第1・3・5週 = ボディハンブ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 = ボディハンブ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。

★→定員制のプログラムです。レッスン開始時間の15分前にマニジウムカウンターで参加チケットを配布致します。
※ツールを使用するクラスは、数に限りがございますので入場を制限する場合がございます。