

	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	第1・3・5週 = ZUMBA GOLD 第2・4週 = 初めてエア		9:20~9:50 コアトレ 手塚			9:20~9:50 ストレッチボール 鈴木			第1・3・5週 = MAA SA 第2・4週 = Sach			9:15~10:15 朝ヨガ MAASA	9:00~ 11:30 ストレッチ ボール貸出		9:00	
10:00	10:10~10:55 初めて ヨガ 鈴木 Kazu			10:15~11:00 ボディ メンテナンス (Q-REN) 大森	やさしい バレエ Nozomi		10:00~11:00 シンプル エアロ Nozomi			10:10~11:00 初めて エアロ 平野			10:10~11:10 リラックス ヨガ			10:30~11:30 フラダンス 尾縣	10:50~11:20 アクアウォーク 木嶋		10:00	
11:00	11:15~12:00 初めて ステップ 市毛	11:10~12:10 バレエ入門 久芳	11:15~12:00 アクアピクス 柴田	11:20~12:05 ZUMBA GOLD 初めてエアロ (隔週)船橋	11:20~12:20 リセット ヨガ Nozomi		11:20~12:05 ボディバンブ テック&30 鈴木			11:15~12:00 アクアピクス 片岡			11:30~12:15 初めて ステップ 平野			11:45~12:30 シバム45 柴田	11:30~12:00 クロール 野崎		11:00	
12:00	12:15~13:00 シンプル エアロ 薬谷	12:25~13:10 しなやか ピラティス maki		12:30~13:30 フラダンス HANAЕ	12:35~13:35 ビューティー ストレッチ ムツコ		12:30~13:15 初めて エアロ 石田			12:25~13:15 シンプル エアロ 横山			12:30~13:15 ZUMBA45 岡崎(麻)			12:50~13:35 ボディ コンバット45 武藤	12:10~12:40 バランス トレーニング 岡崎(麻)	12:50~13:35 背泳ぎ 高信		12:00
13:00	13:20~14:05 ボディ バンブ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 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			13:30~14:30 ハタヨガ ベーシック Sachi			13:55~14:55 ボディ コンバット45 武藤	13:30~14:35 ボディ メンテナンス45 (FX)池田	13:30~14:00 パタフライ 高信		13:00
14:00	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 クロール 武藤	14:50~15:35 シバム45 柴田	14:50~15:35 バランス コーディネーション 横山		14:45~15:30 ZUMBA TONING 戸田			14:40~15:25 ZUMBA45 池田			14:45~15:45 背泳ぎ 堀江			15:15~16:00 ボディ バランス60 (隔週)中庭	15:10~15:55 ZUMBA45 岡崎(麻)	15:10~15:55 腰痛予防 エクササイズ 武藤		14:00
15:00	15:05~15:50 タヒチアン ダンス SAKURA		15:20~15:50 フィンスイム 池田	15:55~16:25 レズミルズ バー	16:40~17:10 シーエック ワークス		15:50~16:20 シーエック ワークス			15:45~16:15 ボディ バンブ30			16:00~16:45 ボディ アタック45 手塚			16:20~16:50 グリット アスレチック	第1・3・5週 = ボディ ジャム M60		15:00	
16:00	16:10~16:40 ボディバランス 30(FX)			16:40~17:10 シーエック ワークス			16:35~17:05 ボディコンバット 30			16:30~17:00 シーエック ワークス			17:00~18:00 ファンクショナル ローラー ピラティス 岡崎			17:05~17:35 レズミルズ バー	17:50~18:20 シーエック ワークス		16:00	
17:00	17:00~18:30 ストレッチ ボール 貸出			17:45~18:15 グリット カーディオ	18:35~19:20 初めて ステップ 市毛		17:00~18:00 ストレッチ ボール 貸出			17:40~18:10 レズミルズ バー			18:30~19:30 エイジングケア ヨガ Sachi			18:20~19:05 ボディバンブ45 ボディ ジャム45 (隔週)中庭	19:25~20:15 楽しく エアロ 角屋	18:30 ジム・プール CLOSE		17:00
18:00	18:20~18:50 グリット ストレンス			19:35~20:05 クロール 野崎	20:10~21:10 ボディ アタック45 武藤		18:00~18:30 シバム30			18:50~19:35 初めて エアロ 角屋			19:45~20:30 ZUMBA45 船橋			20:40~21:40 楽しく エアロ 角屋	20:40~21:40 ZUMBA60 柴田	19:00 閉館 19:00		18:00
19:00	19:10~20:00 シンプル エアロ 角屋			20:15~21:00 ボディ アタック45 武藤	20:50~21:50 ファンクショナル ローラー ピラティス MAYU		19:30~20:15 初めて エアロ 角屋			19:45~20:30 ZUMBA45 船橋			20:45~21:45 ボディ バランス45 (ST)池田			20:50~21:50 楽しく エアロ 角屋	20:50~21:50 フィンスイム 木嶋		19:00	
20:00	20:15~21:00 ボディ アタック45 武藤			21:10~22:10 オリジナル エアロ 角屋			19:50~20:50 ボディ バンブ60 高信			19:45~20:45 骨盤 ストレッチ 岡崎			20:50~21:50 リラックス 尾縣			21:05~22:05 ペリー ダンス KAZUYA	21:00~22:00 4SWIM 堀江		20:00	
21:00	21:20~22:05 ボディ コンバット45 池田						21:05~22:05 ペリー ダンス KAZUYA			21:05~22:05 ペリー ダンス KAZUYA			22:00			第1・3・5週 = ボディ バンブ 45 第2・4週 = ボディ ジャム 45			21:00	
22:00																				22:00
23:00																				23:00

休館日

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分前にマシジムカウンターで参加チケットを配布致します。
 ◎→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頂くクラスです。
 ※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。