

	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 ストレッチポール 手塚 NEW	第1・3・5週 = ZUMBA GOLD 第2・4週 = 初めてエアロ		9:20~9:50 コアトレ 手塚			9:20~9:50 ストレッチ NEW 野崎			第1・3・5週 = MAASA 第2・4週 = Sachi		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	10:10~10:55 初めて ヨガ Kazu			10:00~11:00 やさしい バレエ Nozomi		10:00~11:00 ヨガラティス Nozomi	10:00~11:00 ヨガラティス Nozomi	10:15~10:45 クール 野崎		10:10~10:55 初めて エアロ 平野	10:00~11:00 太極拳入門 野村	10:30~11:00 初めてプール 堀江	10:10~11:10 リラックス ヨガ	10:10~10:55 初めて エアロ 沼尻 NEW		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 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 ポディ パンプ45	11:15~12:00 ポディ バランス45 [ST]池田		11:15~12:00 ポディ 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	11:15~12:00 アクアピクス 片岡	11:30~12:15 初めて ステップ 平野	11:25~12:10 バランス コーディネーション 船橋	11:25~12:10 アクアピクス 沼尻	11:45~12:30 シンバム45 柴田	11:55~12:25 バランス トレーニング 岡崎(麻)	11:30~12:00 クール 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 HANAE	12:35~13:35 ビューティー ストレッチ ツムコ		12:30~13:15 初めて エアロ 石田	12:15~13:15 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 ZUMBA45 岡崎(麻)	第1・3・5週 = ポディジャム 第2・4週 = ポディパンプ	12:30~13:15 ZUMBA45 岡崎(麻)	12:50~13:35 ポディ コンバット45 武藤	12:50~13:35 ポディ バランス45 [FX]池田	12:10~12:40 背泳ぎ 高信	12:00	
13:00	13:20~14:05 ポディ パンプ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 シンプル ステップ 平野	13:30~14:30 コンディショニング ヨガ Kazu		13:30~14:15 初めて ステップ 大森	13:30~14:30 ポディメイク ストレッチ Nozomi		13:30~14:20 シンプル エアロ 市毛	13:30~14:30 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:30~14:30 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:55~14:55 ポディジャム60 ポディパンプ60 (隔週)中庭	13:50~14:35 初めて エアロ 薬谷	12:50~13:20 バタフライ 高信	13:00	
14:00	14:20~14:50 ポディコンバット 30 野崎	14:30~15:30 リフレッシュ ヨガ カズヨ		14:50~15:35 シンプル エアロ 横山	14:50~15:35 シバム45 柴田		14:45~15:30 ZUMBA TONING 戸田	14:45~15:30 ストレッチ ポール45 岡崎(麻)		14:40~15:25 ZUMBA45 池田	14:50~15:50 骨盤 ストレッチ 根本		14:40~15:10 背泳ぎ 堀江	14:45~15:45 ポディ バランス60 池田	14:45~15:45 バレエ ストレッチ 久芳	14:40~15:10 クール 堀江	15:15~16:00 ZUMBA45 岡崎(麻)	15:10~15:55 ストレッチ ポール45 池田	14:00	
15:00	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	15:45~16:15 レズミルズ バー		15:45~16:15 シーエクス ワークス	15:45~16:15 シーエクス ワークス		15:40~16:10 ポディ パンプ30	15:40~16:10 ポディ パンプ30		15:40~16:10 背泳ぎ 堀江	15:20~15:50 平泳ぎ 堀江	16:00~16:45 ポディ アタック45 手塚	16:15~16:45 グリット (週替わり)	16:15~16:45 グリット (週替わり)	16:00		
16:00	16:05~16:35 ポディバランス 30[FX]			16:25~16:55 シーエクス ワークス	17:00~19:00 ストレッチ ポール 貸出		16:25~16:55 シーエクス ワークス	16:25~16:55 シーエクス ワークス		16:20~16:50 レズミルズ バー	16:20~16:50 レズミルズ バー		16:00~16:45 ポディ アタック45 手塚	17:00~18:00 ファンクショナル ローラー ピラティス 岡崎	17:00~18:00 ファンクショナル ローラー ピラティス 岡崎	16:55~17:25 シーエクス ワークス	17:35~17:55 レズミルズ バー	16:00		
17:00	17:00~18:30 シバム30			17:45~18:15 グリット [カーディオ]	17:45~18:15 グリット [カーディオ]		17:00~18:00 ストレッチ ポール 貸出	17:00~18:00 ストレッチ ポール 貸出		17:40~18:10 シーエクス ワークス	17:40~18:10 シーエクス ワークス		17:00~18:00 ストレッチ ポール 貸出	17:40~18:10 シーエクス ワークス	17:40~18:10 シーエクス ワークス	17:35~17:55 レズミルズ バー	17:00	17:00		
18:00	18:20~18:50 グリット [ストレッチ]			18:35~19:20 初めて ステップ 市毛	18:35~19:20 初めて ステップ 市毛		18:00~18:30 シバム30	18:00~18:30 シバム30		18:30~19:30 天空大河 根本	18:30~19:30 エイジングケア ヨガ Sachi		18:20~19:05 ポディパンプ45 ポディジャム45 (隔週)中庭	18:20~19:05 リラックスヨガ Shinobu	18:20~19:05 リラックスヨガ Shinobu	18:20~19:05 楽しく エアロ 角屋	18:30 ジム・プール 18:30 CLOSE 閉館 19:00	18:00		
19:00	19:10~20:00 シンプルNEW エアロ 戸田			19:35~20:05 クール 野崎	19:35~20:35 ハタヨガ かなこ		19:50~20:50 初めて エアロ 薬谷	19:45~20:45 コアトレ45 木嶋		19:45~20:30 ZUMBA45 船橋	19:45~20:30 ポディ バランス45 [ST]池田		19:25~20:15 楽しく エアロ 角屋	19:25~20:25 しなやか ピラティス MAYU	19:25~20:25 しなやか ピラティス MAYU	20:40~21:40 ZUMBA60 柴田	20:00	20:00		
20:00	20:15~21:00 ポディ アタック45 武藤	20:15~21:00 美ユティ Body Wave 茅根		20:15~20:45 背泳ぎ 野崎	20:50~21:50 ファンクショナル ローラー 堀江		20:50~21:50 アクアピクス 沼尻	20:50~21:20 骨盤 ストレッチ 岡崎		20:45~21:45 ZUMBA45 船橋	20:45~21:45 ポディ バランス45 [ST]池田		20:40~21:40 楽しく エアロ 角屋	20:40~21:40 しなやか ピラティス MAYU	20:40~21:40 ZUMBA60 柴田	21:00	21:00			
21:00	21:15~22:00 ポディ コンバット45 池田	21:15~22:00 NEW バレエ ストレッチ 久芳		21:10~22:10 オリジナル エアロ 角屋			21:05~22:05 クール初級 堀江	21:00~22:00 ディーブ リラックス ヨガ MAASA		20:50~21:50 ポディ コンバット60 武藤	20:50~21:50 フラダンス 尾縣		20:50~21:40 楽しく エアロ 角屋	20:50~21:40 しなやか ピラティス MAYU	20:50~21:20 フィンスイム 木嶋	21:00	21:00			
22:00																			22:00	
23:00																				23:00

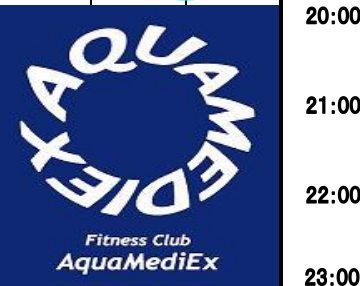
休日 休館

第1・3・5週 = MAASA
第2・4週 = Sachi

第1・3・5週 = ポディジャム
第2・4週 = ポディパンプ

グリット週替わり
[アスレチック]
↓
[ストレッチ]
↓
[カーディオ]
※上から繰り返し

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分前にマシン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。