

	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 岡崎(麻)		第1・3・5週 = ZUMBA GOLD 第2・4週 = 初めてエアロ	9:20~9:50 ストレッチボール 手塚			9:20~9:50 コアトレ 手塚			9:20~9:50 ストレッチ 野崎	月・火・水・金曜日の9:20~のレッスンは 全て先着順となります。(抽選なし・チケット必要)						9:30~10:00 朝ヨガ MAASA	9:00~ 11:30 ストレッチ ボール貸出	9:00	
10:00	10:15~10:45 コアトレ 齋藤	9:50~10:20 初めてヨガ Kazu		9:45~10:15 やさしいバレエ Nozomi	10:20~10:50 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	10:20~10:50 リフレッシュヨガ Nozomi	10:15~10:45 シンプルエアロ 葉谷	10:15~10:45 アクアウォーク 野崎	10:20~10:50 初めてエアロ 平野	10:00~10:30 太極拳入門 野村	10:30~11:00 初めてプール 堀江	10:30~11:00 リラクソヨガ Sachi	10:10~10:40 初めてエアロ 沼尻		11:00~11:30 フラダンス 尾縣	10:50~11:20 初めてプール 堀江	10:00		
11:00	11:15~11:45 初めてステップ 市毛	11:00~11:30 バレエストレッチ 久芳	11:30~12:00 アクアピクス 柴田	10:55~11:25 Nozomi	10:55~11:25 背泳ぎ初級 武藤	11:20~11:50 ボディ パンプ	11:15~11:45 ボディバランス 池田	10:55~11:25 クロール初級 野崎		11:20~11:50 ボディコンバット 野崎	11:15~11:45 コアコン Kazu	11:15~11:45 アクアピクス 片岡	11:30~12:00 初めてステップ 平野	11:20~11:50 パラソ ニューディネーション 船橋	11:25~11:55 アクアピクス 沼尻	12:00~12:30 シバム 柴田	11:55~12:25 アクアウォーク 野崎	11:30~12:00 パラソ トレーニング 岡崎(麻)	11:00	
12:00	12:15~12:45 シンプルエアロ 葉谷	12:00~12:30 しなやか ピラティス maki		11:50~12:20 セルフケアヨガ Sachi			12:15~12:45 骨盤ストレッチ 岡崎	12:30~13:00 初めてエアロ 石田		12:20~12:50 しなやか ピラティス ミア	12:30~13:00 骨盤調整ヨガ カズヨ		12:30~13:00 ZUMBA 岡崎(麻)			13:00~13:30 ボディコンバット 武藤	12:50~13:20 ボディバランス 池田	12:10~12:40 背泳ぎ 高信	12:00	
13:00	13:15~13:45 ボディパンプ 高信	13:00~13:30 陰陽ヨガ MAASA		12:45~13:15 フラダンス HANAE	12:50~13:20 ニューディー ストレッチ ムツコ		13:15~13:45 コンディショ ニングヨガ Kazu	13:30~14:00 シンプル ステップ 平野		13:30~14:00 初めてステップ 大森	13:45~14:15 タオルストレッチ &ピラティス Nozomi		13:30~14:00 シンプルエアロ 市毛	13:20~13:50 ハタヨガ ベニシツク Sachi		14:00~14:30 ボディコンバット 池田	12:55~13:25 ボディバランス 池田	13:30~14:00 クロール 高信	13:00	
14:00	14:20~14:50 ボディコンバット 野崎	14:00~14:30 健康体操 石田	14:40~15:10 クロール初級 池田	13:45~14:15 シンプルエアロ 横山	13:50~14:20 腰痛予防 エクササイズ 武藤		14:15~14:45 インナーユニット エクササイズ 関口	14:30~15:00 ボディバランス 池田	14:40~15:10 クロール初級 齋藤			14:45~15:15 ZUMBA 池田	14:30~15:00 ボディバランス 池田	14:45~15:15 ハイレストレッチ 久芳	14:40~15:10 クロール 堀江	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	14:10~14:40 初めてエアロ 葉谷	14:00		
15:00	15:20~15:50 タヒチアンダンス SAKURA	15:00~15:30 リフレッシュヨガ カズヨ	15:20~15:50 背泳ぎ初級 池田	15:45~16:15 ボディ コンバット	14:45~15:15 シバム 柴田	14:50~15:20 ハランス ニューディネーション 横山	14:40~15:10 ハタフライ初級 高信	15:20~15:50 クロール初級 武藤	15:15~15:45 ストレッチボール 岡崎(麻)	15:20~15:50 平泳ぎ初級 高信		15:00~15:30 骨盤ストレッチ 根本	15:20~15:50 クロール 堀江	15:20~15:50 平泳ぎ 堀江	15:10~15:40 ZUMBA 岡崎(麻)	15:10~15:40 ストレッチボール 池田	16:00~16:30 シバム	15:00		
16:00																			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

休館日

全てのクラスがチケット制で、定員に達した場合は抽選となります。

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



※スタジオレッスン(プール除く)にご参加の際は、必ずマスクやフェイスシールド等、鼻から口を覆うものを着用してご参加ください。 ※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。  
☑ →スタジオのレッスンを同時にライブ配信していくクラスとなります。画面に映り込む可能性がございますので予めご了承下さい。  
☺ →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。