

	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	9:50~10:20 初めてヨガ 齋藤			9:45~10:15 やさしいバレエ Nozomi			10:20~10:50 クロール初級 武藤			10:20~10:50 リフレッシュヨガ Nozomi			10:00~10:30 太極拳入門 野村			10:10~10:40 初めてエアロ 沼尻			10:50~11:20 初めてプール 堀江	10:00					
11:00	10:15~10:45 コアトレ 齋藤		10:30~11:00 アクアウォーク 岡崎(麻)	10:15~10:45 アクアウォーク Nozomi			10:15~10:45 シンブルエアロ 葉谷			10:15~10:45 シンブルエアロ 葉谷			10:30~11:00 初めてプール 堀江			10:30~11:00 リラックスヨガ Sachi			11:00~11:30 フラダンス 尾懸	11:00					
12:00	11:15~11:45 初めてステップ 市毛		11:30~12:00 アクアピクス 柴田	10:55~11:25 背泳ぎ初級 武藤			10:55~11:25 クロール初級 野崎			11:20~11:50 ボディアバタ 池田			11:15~11:45 コアコン Kazu			11:15~11:45 アクアピクス 片岡			11:20~11:50 パラソク 船橋	11:30~12:00 初めてステップ 平野	11:25~11:55 アクアピクス 沼尻	11:55~12:25 アクアウォーク 野崎	12:00		
13:00	12:15~12:45 シンブルエアロ 葉谷		12:00~12:30 しなやか ピラティス maki	11:45~12:15 ZUMBA GOLD 初めてエアロ (隔週)船橋			12:15~12:45 セルフケアヨガ Sachi			12:30~13:00 骨盤ストレッチ 岡崎			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)	12:00~12:30 シバム 柴田	11:55~12:25 パラソク トレーニング 岡崎(麻)	12:10~12:40 背泳ぎ 高信	12:50~13:20 ボディアバタ 武藤	12:55~13:25 ボディアバタ 池田	13:00
14:00	13:15~13:45 ボディアバタ 高信		13:00~13:30 陰陽ヨガ MAASA	12:45~13:15 フラダンス HANAE			13:15~13:45 初めてエアロ 石田			13:15~13:45 コンディショ ニングヨガ Kazu			13:30~14:00 初めてステップ 大森			13:30~14:00 シンブルエアロ 市毛			13:20~13:50 ハタヨガ ベニシツク	13:00~13:30 ボディアバタ 武藤	12:50~13:20 ボディアバタ 池田	13:30~14:00 クロール 高信	14:00~14:30 バタフライ 堀江	13:30~14:00 バタフライ 堀江	14:00
15:00	14:20~14:50 ボディコンバット 野崎		14:00~14:30 健康体操 石田	13:45~14:15 シンブルエアロ 横山			14:15~14:45 インナーユニット エクササイズ 堀口			14:30~15:00 ボディアバタ 池田			14:45~15:15 ZUMBA 池田			14:30~15:00 ボディアバタ 池田			14:30~15:00 ハイレストストレッチ 久芳	14:00~14:30 ボディアバタ 武藤	14:10~14:40 ボディアバタ 池田	14:10~14:40 初めてエアロ 葉谷	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	15:10~15:40 ストレッチボール 池田	15:00
16:00	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	14:45~15:15 クロール初級 池田			15:15~15:45 ハタヨガ初級 高信			15:20~15:50 シンブルボール 岡崎(麻)			15:00~15:30 骨盤ストレッチ 根本			15:20~15:50 アクアピクス 池田			15:20~15:50 平泳ぎ初級 高信	15:45~16:15 ボディア コンバット	15:45~16:15 ボディア コンバット	16:00~16:30 シバム	16:00~16:30 シバム	16:00	
17:00			14:40~15:10 背泳ぎ初級 池田	15:45~16:15 ボディア コンバット			14:40~15:10 クロール初級 高信			15:20~15:50 ZUMBA 戸田			16:00~16:30 ボディアバタ 手塚			16:00~16:30 ボディアバタ 手塚			17:00~17:30 ボディアバタ 野崎	17:00~17:30 ボディア コンバット	17:00~17:30 ボディア コンバット	17:00~17:30 ボディア コンバット	17:00		
18:00			17:00~17:30 ストレッチ ボール 貸出	17:00~17:30 ストレッチ ボール 貸出			17:00~17:30 ストレッチ ボール 貸出			17:00~17:30 ストレッチ ボール 貸出			17:00~17:30 ストレッチ ボール 貸出			17:00~17:30 ボディアバタ 野崎			17:00~17:30 ボディア コンバット	17:00~17:30 ボディア コンバット	17:00~17:30 ボディア コンバット	17:00~17:30 ボディア コンバット	18:00		
19:00	18:30~19:00 ボディア バタ		18:35~19:05 初めてステップ 市毛	17:30~18:00 ストレッチ ボール 貸出			18:35~19:05 初めてステップ 市毛			18:30~19:00 初めてエアロ 葉谷			18:30~19:00 エイジングケア ヨガ			18:20~18:50 ボディアバタ 野崎			18:25~18:55 リラックスヨガ Shinobu	18:30~19:00 ボディア コンバット	18:25~18:55 ボディア コンバット	18:25~18:55 ボディア コンバット	18:00		
20:00	19:10~19:40 ビューティー ストレッチ ムツコ		19:35~20:05 クロール 野崎	18:45~19:15 コアトレ 武藤			19:35~20:05 ボディアバタ 高信			19:30~20:00 初めてエアロ 葉谷			19:30~20:00 ZUMBA 船橋			19:00~19:30 流水ウォーク 手塚			19:20~19:50 楽しくエアロ 角屋	19:10~19:40 ビューティー ストレッチ ムツコ	19:35~20:05 ボディアバタ 高信	19:45~20:15 ビューティー ストレッチ ムツコ	19:45~20:15 ボディアバタ 高信	19:00	
21:00	19:30~20:00 シバム 柴田		20:10~20:40 リラックスヨガ MAASA	19:40~20:10 ハタヨガ かなこ			19:40~20:10 アクアピクス 沼尻			19:45~20:15 ボディアバタ 高信			20:30~21:00 ボディアバタ 武藤			20:40~21:10 フラダンス 尾懸			20:40~21:10 楽しくエアロ 角屋	20:10~20:40 アクアピクス 池田	20:30~21:00 ボディアバタ 高信	20:40~21:10 ボディアバタ 高信	20:40~21:10 ZUMBA 柴田	21:00	
22:00	20:30~21:00 ボディアバタ 武藤		21:35~22:05 楽しくエアロ 角屋	20:35~21:05 シバム			20:30~21:00 クロール初級 堀江			20:30~21:00 ペリーダンス KAZUYA			21:30~22:00 ボディア バタ			21:30~22:00 ボディア バタ			21:30~22:00 ボディア バタ	21:30~22:00 ボディア バタ	21:30~22:00 ボディア バタ	21:30~22:00 ボディア バタ	21:30~22:00 ボディア バタ	22:00	
23:00			第1・3・5週 = AQUA ZUMBA (岡崎(麻)) 第2・4週 = アクアピクス (柴田)				第1・3・5週 = AQUA ZUMBA (岡崎(麻)) 第2・4週 = アクアピクス (柴田)																	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。