

	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 ストレッチポール 手塚			9:20~9:50 コアトレ 手塚			9:20~9:50 アクアアロ 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 朝日方 MAASA	9:00~ 11:30	9:00
10:00	9:50~10:20 初めてヨガ 斎藤			9:45~10:15 やさしいバレエ Nozomi			10:20~10:50 クロール初級 武藤			10:00~10:30 太極拳入門 野村			10:10~10:40 初めてエアロ 沼尻			10:20~10:50 リラクソヨガ Sachi		ストレッチ ポール貸出	10:00
11:00	10:15~10:45 コアトレ 斎藤			10:10~10:50 ボディメンテ ナンス(Q-REN) 大森			10:15~10:45 リフレッシュヨガ Nozomi			10:20~10:50 初めてエアロ 平野			10:30~11:00 初めてプール 堀江			11:00~11:30 フラダンス 尾縣		10:50~11:20 アクアウォーク 野崎	11:00
12:00	11:15~11:45 バリエーション 久芳			10:45~11:15 骨盤ストレッチ Nozomi			10:55~11:25 背泳ぎ初級 武藤			11:20~11:50 ボディアランス [ST] 池田			11:15~11:45 しなやか ピラティス ミア			11:20~11:50 バランス コーディネーション 船橋		11:30~12:00 初めてステップ 平野	11:30~12:00
13:00	12:15~12:45 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			12:20~12:50 筋トレ入門 Kazu			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	12:00
14:00	13:15~13:45 陰陽ヨガ MAASA			12:45~13:15 フラダンス HANA E			12:50~13:20 ビューティー ストレッチ ムツコ			13:15~13:45 ヨガ ニングヨガ Kazu			13:30~14:00 初めてステップ 大森			13:20~13:50 ハタヨガ ベーシック Sachi		13:00~13:30 ボディアランス 武藤	13:00
15:00	14:00~14:30 健康体操 石田			13:45~14:15 シンブル 横山			14:00~14:30 腰痛予防 エクササイズ 武藤			13:30~14:00 シンブル ステップ 平野			13:45~14:15 タオルストレッチ &ピラティス Nozomi			14:00~14:30 シンブルエアロ 市毛		14:00~14:30 ボディアランス 柴田	14:00
16:00	14:20~14:50 ボディアランス 野崎			14:15~14:45 シンブル 横山			14:40~15:10 クロール中級 斎藤			14:15~14:45 インナーユニット エクササイズ 斎藤			14:45~15:15 ZUMBA 池田			14:30~15:00 ボディアランス [ST] 池田		14:45~15:15 ハタヨガ 久芳	15:00
17:00	15:20~15:50 タヒチアンダンス SAKURA			14:45~15:15 シバム 柴田			15:20~15:50 バタフライ初級 高信			15:15~15:45 クロール初級 斎藤			15:00~15:30 骨盤ストレッチ 根本			15:20~15:50 クロール 堀江		15:00~15:30 ボディアランス [ST] 池田	15:00
18:00	16:00~16:30 ストレッチ ポール 貸出			15:45~16:15 フィンスイム 池田			16:00~16:30 クロール初級 堀江			16:00~16:30 ZUMBA 戸田			16:00~16:30 平泳ぎ 堀江			16:00~16:30 ハタヨガ 久芳		16:00~16:30 ボディアランス [ST] 池田	16:00
19:00	17:00~18:30 ストレッチ ポール 貸出			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			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
20:00	18:30~19:00 ボディア コンバット			17:30~18:00 ストレッチ ポール 貸出			17:00~18:00 ストレッチ ポール 貸出			17:00~18:00 ストレッチ ポール 貸出			17:00~18:00 ストレッチ ポール 貸出			17:00~18:00 ストレッチ ポール 貸出		17:00~18:00 ストレッチ ポール 貸出	18:00
21:00	18:35~19:05 初めてステップ 市毛			18:35~19:05 初めてステップ 市毛			18:35~19:05 初めてステップ 市毛			18:35~19:05 初めてステップ 市毛			18:35~19:05 初めてステップ 市毛			18:35~19:05 初めてステップ 市毛		18:35~19:05 初めてステップ 市毛	19:00
22:00	19:10~19:40 ビューティー ストレッチ ムツコ			19:10~19:40 ビューティー ストレッチ ムツコ			19:10~19:40 ビューティー ストレッチ ムツコ			19:10~19:40 ビューティー ストレッチ ムツコ			19:10~19:40 ビューティー ストレッチ ムツコ			19:10~19:40 ビューティー ストレッチ ムツコ		19:10~19:40 ビューティー ストレッチ ムツコ	20:00
23:00	19:30~20:00 シバム 柴田			19:30~20:00 シバム 柴田			19:30~20:00 シバム 柴田			19:30~20:00 シバム 柴田			19:30~20:00 シバム 柴田			19:30~20:00 シバム 柴田		19:30~20:00 シバム 柴田	21:00
	20:10~20:40 リラクソヨガ MAASA			20:10~20:40 リラクソヨガ MAASA			20:10~20:40 リラクソヨガ MAASA			20:10~20:40 リラクソヨガ MAASA			20:10~20:40 リラクソヨガ MAASA			20:10~20:40 リラクソヨガ MAASA		20:10~20:40 リラクソヨガ MAASA	22:00
	20:30~21:00 ボディアランス 武藤			20:30~21:00 ボディアランス 武藤			20:30~21:00 ボディアランス 武藤			20:30~21:00 ボディアランス 武藤			20:30~21:00 ボディアランス 武藤			20:30~21:00 ボディアランス 武藤		20:30~21:00 ボディアランス 武藤	23:00

休館

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。