

	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)	9:50~10:20 初めてヨガ Kazu	第1・3・5週 = ZUMBA GOLD 第2・4週 = 初めてエアロ	9:45~10:15 やさしいバレエ Nozomi	9:20~9:50 ストレッチボール 手塚		9:20~9:50 コアトレ 手塚	第1・3・5週 = 齋藤 第2・4週 = 手塚		9:20~9:50 アクアフィット 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)			10:10~10:40 初めてエアロ 沼尻	10:20~10:50 リラクソヨガ Sachi		9:30~10:00 朝ヨガ MAASA	9:00~ 11:30 ストレッチ ボール貸出	10:50~11:20 アクアウォーク 岡山	9:00	
10:00	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	10:20~10:50 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	10:30~11:00 初めてプール 堀江	11:00~11:30 アクアウォーク 片岡	11:20~11:50 パラソ ニューディネーション 船橋	11:15~11:45 アクアピクス 沼尻		11:00~11:30 フラダンス 尾藤	11:30~12:00 初めてプール 堀江	10:50~11:20 アクアウォーク 岡山	11:00		
11:00	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		11:45~12:15 ZUMBA GOLD 初めてエアロ (隔週)船橋	11:30~12:00 セルフケアヨガ Sachi	10:55~11:25 背泳ぎ初級 武藤	11:20~11:50 ボディバランス [ST] 池田	11:15~11:45 自重トレーニング (隔週)	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	11:30~12:00 初めてステップ 平野	12:00~12:30 初めてエアロ 葉谷	12:30~13:00 ZUMBA 岡崎(麻)	13:20~13:50 ハタヨガ ベアニック Sachi		12:00~12:30 シバム 柴田	11:55~12:25 初めてエアロ 葉谷	12:10~12:40 バタフライ 堀江	11:30~12:00 初めてプール 堀江	12:00	
12:00	12:15~12:45 シンプルエアロ 葉谷	13:00~13:30 陰陽ヨガ MAASA		12:45~13:15 フラダンス HANAE	12:50~13:20 ビューティー ストレッチ ムツコ	13:30~14:00 シンプル ステップ 平野	13:30~14:00 コンディショ ニングヨガ Kazu	12:15~12:45 骨盤ストレッチ 岡崎	13:15~13:45 初めてエアロ 石田	13:30~14:00 初めてエアロ 大森	13:45~14:15 タオルストレッチ &ピラティス Nozomi	14:30~15:00 ボディバランス [ST] 池田	14:45~15:15 ZUMBA 池田	15:00~15:30 クロール 堀江	14:40~15:10 ボディバランス [ST] 池田	14:45~15:15 ハルエストレッチ 久芳	14:40~15:10 クロール 堀江	12:55~13:25 ボディコンバット 武藤	12:50~13:20 クロール 高信	12:10~12:40 バタフライ 堀江	13:00
13:00	13:15~13:45 ボディランパ 高信	14:00~14:30 健康体操 石田		13:45~14:15 シンプルエアロ 横山	14:00~14:30 腰痛予防 エクササイズ 武藤	14:00~14:30 クロール中級 齋藤	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 [FX]	13:45~14:15 コンディショ ニングヨガ Nozomi	14:00~14:30 初めてエアロ 野崎	14:40~15:10 ZUMBA 池田	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	15:00~15:30 ボディコンバット 野崎	15:20~15:50 平泳ぎ 堀江	15:10~15:40 ストレッチボール 池田	14:10~14:40 初めてエアロ 葉谷	13:30~14:00 背泳ぎ 高信	14:00	
14:00	14:20~14:50 ボディコンバット 野崎	14:40~15:10 フィンスイム 池田		14:45~15:15 シバム 柴田	14:50~15:20 バランス ニューディネーション 横山	14:40~15:10 バタフライ初級 高信	15:20~15:50 クロール初級 堀江	15:15~15:45 ZUMBA 戸田	14:40~15:10 クロール初級 齋藤	15:20~15:50 ストレッチボール 岡崎(麻)	15:20~15:50 平泳ぎ初級 高信	16:00~16:30 ボディアタック 手塚	16:00~16:30 ボディアタック 手塚	16:00~16:30 フィンスイム 高信	16:00~16:30 シバム	16:00~16:30 フィンスイム 高信	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	15:10~15:40 ストレッチボール 池田	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	15:00	
15:00	15:20~15:50 シバム			15:45~16:15 ボディ コンバット		15:20~15:50 クロール初級 堀江	15:30~16:00 ZUMBA 戸田	15:15~15:45 クロール初級 齋藤	15:20~15:50 ストレッチボール 岡崎(麻)	15:20~15:50 平泳ぎ初級 高信	16:00~16:30 ボディアタック 手塚	16:00~16:30 ボディアタック 手塚	16:00~16:30 ボディアタック 手塚	16:00~16:30 フィンスイム 高信	16:00~16:30 シバム	16:00~16:30 フィンスイム 高信	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	15:10~15:40 ストレッチボール 池田	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	15:00	
16:00																					16:00
17:00																					17:00
18:00	18:30~19:00 ストレッチ ボール 貸出			18:35~19:05 ストレッチ ボール 貸出																	18:00
19:00	19:10~19:40 ボディ ランパ			19:10~19:40 ボディ ランパ																	19:00
20:00	19:30~20:00 シバム 柴田			19:35~20:05 クロール 野崎	19:35~20:05 ボディジャム TAKA	19:30~20:00 アクアピクス 沼尻	19:30~20:00 ボディランパ 高信	19:45~20:15 ビューティー ストレッチ ムツコ	19:30~20:00 アクアウォーク 野崎	19:30~20:00 アクアウォーク 野崎	19:45~20:15 ビューティー ストレッチ ムツコ	19:50~20:20 AQUA ZUMBA アクアピクス (隔週)	20:30~21:00 ボディコンバット 武藤	20:40~21:10 フラダンス 尾藤	19:00~19:30 流水ウォーク 手塚	19:20~19:50 楽しくエアロ 角屋	19:25~19:55 楽しくエアロ 角屋	19:00~19:30 楽しくエアロ 角屋	19:25~19:55 楽しくエアロ 角屋	19:00~19:30 楽しくエアロ 角屋	20:00
21:00	20:30~21:00 ボディアタック 武藤			20:35~21:05 フラダンス SAKURA	20:40~21:10 フラダンス MAYU	20:30~21:00 クロール初級 堀江	20:30~21:00 ペリーダンス KAZUYA	20:40~21:10 スイム トレーニング 堀江	20:30~21:00 アクアウォーク 野崎	20:30~21:00 アクアウォーク 野崎	20:40~21:10 スイム トレーニング 堀江	20:30~21:00 ボディコンバット 武藤	20:40~21:10 フラダンス 尾藤	20:30~21:00 ボディコンバット 武藤	20:40~21:10 フラダンス 尾藤	20:40~21:10 楽しくエアロ 角屋	20:40~21:10 楽しくエアロ 角屋	20:40~21:10 楽しくエアロ 角屋	20:40~21:10 楽しくエアロ 角屋	20:40~21:10 楽しくエアロ 角屋	21:00
22:00	21:30~22:00 ボディコンバット 池田			21:35~22:05 楽しくエアロ 角屋																	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。