

	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 岩間		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 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)						9:30~10:00 朝日方 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			10:15~10:45 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 トータルシェイプ 齋藤	10:15~10:45 アクアウォーク 野崎	10:00~10:30 太極拳入門 北条	10:30~11:00 初めてプール 堀江	10:10~10:40 初めてエアロ 沼尻	10:20~10:50 リラクソヨガ Sachi				10:50~11:20 アクアウォーク 岡山	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	10:45~11:15 骨盤ストレッチ Nozomi	10:40~11:10 ボディメンテ ナンス(Q-REN) 大森	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 手塚	10:55~11:25 クロール初級 野崎	11:05~11:35 しなやか ピラティス ソファ	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 バランス コーディネーション 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	11:00				
12:00	12:15~12:45 シンプルエアロ 薬谷	12:00~12:30 しなやか ピラティス maki		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		12:30~13:00 初めてエアロ 石田	12:15~12:45 骨盤ストレッチ 岡崎	12:30~13:00 初めてエアロ Kazu	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)	13:20~13:50 ハタヨガ ベージュ Sachi				12:00~12:30 シバム 柴田	11:55~12:25 バランス トレーニング 岡崎(麻)	12:10~12:40 バタフライ 堀江	12:00			
13:00	13:15~13:45 ボディハンブ 高信	13:00~13:30 陰陽ヨガ MAASA		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		13:30~14:00 コンディショ ニングヨガ Kazu	13:15~13:45 シンブル ステップ 平野	13:30~14:00 コンディショ ニングヨガ Kazu	13:30~14:00 ステップ入門 大森			13:30~14:00 シンプルエアロ 市毛					13:00~13:30 ボディコンバット 武藤	12:55~13:25 ボディバランス [FX]池田	12:50~13:20 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 背泳ぎ初級 武藤	14:00~14:30 クロール中級 齋藤	14:40~15:10 ボディバランス [FX]		14:15~14:45 インナーユニット エクササイズ 関口	14:00~14:30 スイム トレーニング 齋藤	14:15~14:45 インナーユニット エクササイズ 関口	14:45~15:15 ZUMBA 池田	14:40~15:10 クロール 堀江		14:30~15:00 ボディバランス [ST] 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			14:00~14:30 ボディコンバット 高信	13:55~14:25 初めてエアロ 薬谷	14:00				
15:00	15:20~15:50 ボディバランス [ST]	15:00~15:30 リフレッシュヨガ カズヨ	15:20~15:50 フィンスイム 池田	15:45~16:15 ボディ コンバット	15:20~15:50 クロール初級 堀江		15:15~15:45 ZUMBA 戸田	15:20~15:50 ストレッチボール 岡崎(麻)	15:15~15:45 平泳ぎ初級 高信	15:45~16:15 シーエクス ワークス			15:20~15:50 背泳ぎ 堀江	16:00~16:30 ボディアタック 手塚				15:00~15:30 ボディバランス [ST] 池田	14:55~15:25 ハイレストレッチ 久芳	14:40~15:10 クロール 堀江	15:00			
16:00				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。																				
17:00																						17:00~17:30 ボディコンバット 高信	17:00	
18:00		17:00~18:30 ストレッチ ボール 貸出		17:00~19:00 ストレッチ ボール 貸出			17:00~18:00 ストレッチ ボール 貸出															17:00~17:30 ボディコンバット 高信	18:00	
19:00	18:30~19:00 ボディ ハンブ			18:35~19:05 初めてステップ 市毛			18:30~19:00 初めてエアロ 薬谷	18:45~19:15 コアトレ 武藤		18:30~19:00 天空大河 根本	18:35~19:05 エイジングケア ヨガ Sachi										18:20~18:50 ボディコンバット 野崎	18:25~18:55 リラクソヨガ Shinobu	19:00	
20:00	19:30~20:00 シバム 柴田	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	19:40~20:10 ボディコンバット TAKA	19:30~20:00 ハタヨガ かなこ	19:30~20:00 アクアピクス 沼尻	19:30~20:00 ボディハンブ 高信	19:45~20:15 ビューティー ストレッチ ムツコ	19:30~20:00 ZUMBA 船橋	19:35~20:05 ボディバランス [ST] 池田										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 しなやか ピラティス MAYU	20:00
21:00	20:30~21:00 ボディアタック 武藤	20:10~20:40 リラクソヨガ MAASA		20:15~20:45 背泳ぎ 野崎	20:35~21:05 タヒチアンダンス SAKURA	20:40~21:10 ファンクショナル ローラーピラティス MAYU	20:20~20:50 クロール初級 堀江	20:30~21:00 ペリーダンス KAZUYA	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										20:40~21:10 ZUMBA 柴田	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			21:30~22:00 レスミルズ パー															21:30~22:00 ボディ ハンブ	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]	23:00

休館日

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。