

	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 アクアピクス 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	10:20~10:50 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 初めてエアロ 平野	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 池田	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		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	11:20~11:50 自重トレーニング 手塚	10:55~11:25 クロール初級 野崎	11:00~11:30 しなやか ピラティス シマ	11:15~11:45 アクアピクス 片岡	11:15~11:45 アクアピクス 沼尻	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 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	11:40~12:10 セルフケアヨガ Sachi			12:15~12:45 骨盤ストレッチ 岡崎		12:15~12:45 骨盤調整ヨガ カズコ	12:20~12:50 筋トレ入門 Kazu			12:30~13:00 ZUMBA 岡崎(麻)	12:30~13:00 ZUMBA 岡崎(麻)					12:00~12:30 シバム 柴田	11:55~12:25 バタフライ 堀江	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		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			13:15~13:45 コンディショ ニングヨガ Kazu		13:15~13:45 コンディショ ニングヨガ Kazu				13:30~14:00 タオルストレッチ &ピラティス Nozomi	13:30~14:00 ハタヨガ ベージュ Sachi					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		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		14:00~14:30 スイム トレーニング 齋藤	14:20~14:50 シンプルエアロ ShuShu	14:15~14:45 インナーユニット エクササイズ 開口	14:00~14:30 背泳ぎ中級 齋藤	14:45~15:15 骨盤ストレッチ 根本			14:30~15:00 アクアピクス 市毛	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 ボディハンブ [隔週]niwa	13:55~14:25 背泳ぎ 高信	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 カズコ		15:25~15:55 ボディアタック 手塚	15:20~15:50 ボディアタック 手塚		15:20~15:50 クロール初級 堀江	15:10~15:40 ZUMBA ShuShu	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 ZUMBA 池田	15:20~15:50 ZUMBA 池田		15:20~15:50 アクアピクス 市毛	15:20~15:50 アクアピクス 市毛	15:20~15:50 アクアピクス 市毛	15:20~15:50 アクアピクス 市毛	15:20~15:50 アクアピクス 市毛	15:20~15:50 アクアピクス 市毛	15:00~15:30 ボディハンブ [隔週]niwa	14:55~15:25 ストレッチボール 池田	15:00																		
16:00																							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																	
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

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。