

	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	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	10:30~11:00 初めてエアロ 平野	10:25~10:55 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		11:00~11:30 フラダンス 尾藤	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	11:30~12:00 ボディコンバット 野崎	11:25~11:55 しなやか ピラティス ミツア	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	12:00~12:30 シバム 柴田	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	12:30~13:00 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 カズヨ	12:30~13:00 骨盤調整ヨガ カズヨ	12:25~12:55 筋トレ入門 Kazu		12:30~13:00 ZUMBA 岡崎(麻)		13:00~13:30 ボディコンバット 武藤	12:10~12:40 バタフライ 堀江	12:00~12:30 シバム 柴田	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	13:30~14:00 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	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	13:45~14:15 初めてステップ 角屋		13:30~14:00 ボディコンバット 野崎	13:20~13:50 ハタヨガ ベーンシック 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	13:30~14:00 クロール 高信	13:00
14:00	14:15~14:45 ボディジャム 岡崎(麻)	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 スライム 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	15:00~15:30 ZUMBA 池田	14:40~15:10 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	14:30~15:00 ボディバランス [ST] 池田	14:45~15:15 ハイレストレッチ 久芳	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	14:55~15:25 ストレッチボール 岩間	14:00
15:00	15:10~15:40 ボディコンバット 野崎	15:00~15:30 リフレッシュヨガ カズヨ		15:25~15:55 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	15:45~16:15 レズミルズ コア		15:20~15:50 背泳ぎ 堀江	16:00~16:30 ボディアタック 手塚	15:20~15:50 平泳ぎ 堀江	16:00~16:30 フィンスイム 高信	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	14:55~15:25 ストレッチボール 岩間	15:00	
16:00	16:05~16:35 ボディバランス [ST]																			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		17:00~18:30 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						17:00~18:00 ストレッチ ボール 貸出							17:00
18:00	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 シンプルエアロ 葉谷	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	19:00~19:30 流水ウォーク 手塚	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		18:00	日曜日 祝日 開館 7:30 ジム・プール 18:30 CLOSE 閉館 19:00	18:00
19:00	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		19:35~20:05 ボディジャム 高信	19:40~20:10 ハタヨガ かなこ		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	19:50~20:20 AQUA ZUMBA アクアピクス [隔週]			19:30~20:00 ZUMBA 船橋	19:35~20:05 ボディバランス [ST] 池田		19:20~19:50 楽しエアロ 角屋	19:25~19:55 しなやか ピラティス MAYU		19:00		19:00
20:00	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 ペリダンズ KAZUYA				20:30~21:00 ボディコンバット 武藤								20:00
21:00	21:30~22:00 ボディコンバット 池田			21:25~21:55 シンプルエアロ 角屋			21:30~22:00 レズミルズ パー					21:30~22:00 レズミルズ コア								21:00
22:00																				22:00
23:00																				23:00

休館



※スタジオレッスン(プール除く)にご参加の際は、必ずマスクを着用してご参加ください。

☑ →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。

※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。