

	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	2日・16日・30日 = ZUMBA GOLD 9日・23日 = 初めてエアロ			9:20~9:50 ストレッチ 手塚		9:20~9:50 コアトレ 手塚			休 館 日	9:20~9:50 アクア 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 朝ヨガ MAASA	9:00~ 11:30	9:00					
10:00	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 野村	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	ストレッチ ボール貸出	10:50~11:20 アクアウォーク 岩間	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	11:20~11:50 自重トレーニング 手塚	11:20~11:50 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	11:55~12:25 初めてプール 堀江	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		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		12:20~12:50	12:15~12:45			12:30~13:00 骨盤調整ヨガ カズコ	12:25~12:55 筋トレ 齋藤		12:30~13:00 ZUMBA 岡崎(麻)					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	12:10~12:40 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		13:20~13:50	13:15~13:45			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 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			13:20~13:50 ボディハンブ 高信	13:55~14:25 フィニッシュ 高信	12:50~13:20 背泳ぎ 高信	13:30~14:00 初めてプール 堀江	13:00			
14:00	14:15~14:45 ボディジャム 岡崎(麻)	14:00~14:30 バランス コーディネーション 角屋		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 関口	14:40~15:10 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		14:30~15:00 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	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	14:55~15:25 ストレッチボール 岩間	14:00~14:30 ボディジャム ボディハンブ [隔週]niwa	13:55~14:25 フィニッシュ 高信	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 背泳ぎ初級 武藤	14:40~15:10 フィンスイム 池田	14:40~15:10 シバム 柴田	14:50~15:20 バランス コーディネーション 横山	14:40~15:10 バタフライ初級 高信	15:15~15:45 ZUMBA ShuShu	15:10~15:40 ストレッチボール 岡崎(麻)	14:40~15:10 クロール初級 齋藤		15:45~16:15 レズミルズ コア			15:20~15:50 背泳ぎ 堀江	15:20~15:50 平泳ぎ 堀江	15:20~15:50 クロール 堀江	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	14:55~15:25 ストレッチボール 岩間	15:00~15:30 ボディハンブ 高信	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]			15:35~16:05 ボディアタック 手塚							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。												16:00~16:30 シバム	7日・21日 = ボディジャム 14日・28日 = ボディハンブ	16:00
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 ボディハンブ ボディハンブ [隔週]niwa				17:00~17:30 ボディ コンバット				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 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			18:00~18:30 ボディ コンバット	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 ボディハンブ 高信	19:40~20:10 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	19:20~19:50	19:50~20:20 コアトレ 武藤			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 楽しエアロ 角屋	19:25~19:55 しなやか ピラティス MAYU							19:00		
20:00	20:10~20:40 リラクソヨガ MAASA	20:15~20:45 背泳ぎ 野崎		20:30~21:00 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 野崎	20:30~21:00 ボディ コンバット	20:30~21:00 ベリーダンス KAZUYA	20:30~21:00 フィンスイム 堀江			20:30~21:00 ボディコンバット 武藤			20:40~21:10 ZUMBA 柴田							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 ZUMBA [隔週]角屋							21:30~22:00 レズミルズ バー											21:00			
22:00				2日・16日・30日 = シンプルエアロ 9日・23日 = ZUMBA			3日・17日・31日 = AQUA ZUMBA [岡崎(麻)] 10日・24日 = アクアピクス [柴田]																22:00		
23:00																							23:00		

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

