

	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 ほぐレッツ 池田	6日・20日 = ZUMBA GOLD 13日・27日 = 初めてエアロ		9:20~9:40 早朝体操 手塚			9:20~9:50 コアトレ 手塚			9:20~9:50 コアトレ 手塚	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			10:20~10:50 クロール初級 堀江	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	10:20~10:50 アクアウォーク 野崎			10:10~10:40 初めてエアロ 沼尻	10:20~10:50 リラクソヨガ Sachi				ストレッチ ポール貸出	10:50~11:20 アクアウォーク 岩間	10:00		
11:00	10:15~10:45 腰痛予防 エクササイズ 武藤			10:45~11:15 アクアウォーク 安藏	10:45~11:15 骨盤ストレッチ Nozomi	10:40~11:10 ボディメンテ ダンス(Q-REN) 大森	11:00~11:30 クロール初級 堀江	11:20~11:50 アクアウォーク 野崎	11:20~11:50 クロール初級 野崎	11:00~11:30 クロール初級 野崎			11:30~11:45 初めてプール 堀江				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	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	11:40~12:10 セルフケアヨガ Sachi	11:20~11:50 ボディアランス [ST] 根本(香)	11:20~11:50 自重トレーニング 手塚	11:40~12:10 アクアシェイプ Kazu	11:40~12:10 アクアシェイプ Kazu			11:25~11:55 しなやか ピラティス ミヅア	11:30~12:00 レスミルズパー テック&15 岩間	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	12:10~12:40 バランス トレーニング 岡崎(麻)	12:00
13:00	12:15~12:45 しなやか ピラティス mahi			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		12:20~12:50 初めてエアロ 石田	12:15~12:45 骨盤ストレッチ 岡崎	13:15~13:45 筋トレ 齋藤	13:15~13:45 筋トレ 齋藤			12:25~12:55 筋トレ 齋藤	12:30~13:00 骨盤調整ヨガ カズヨ	12:30~13:00 ZUMBA 岡崎(麻)	12:30~13:00 ZUMBA 岡崎(麻)	13:20~13:50 バタフライ ベニシツク	13:00~13:30 ボディアランス 武藤	12:55~13:25 バタフライ 堀江	12:50~13:20 バタフライ 堀江	13:00	
14:00	13:15~13:45 バーベル エクササイズ 武藤			13:45~14:15 シンプルエアロ 横山	13:50~14:20 コアトレ 岩間	14:00~14:30 スライム トレーニング 齋藤	13:20~13:50 シンプルステップ 平野	13:15~13:45 コンディショ ニングヨガ Kazu	14:00~14:30 シンプルエアロ ShuShu	14:00~14:30 シンプルエアロ ShuShu			13:30~14:00 タオールドレッツ &ピラティス Nozomi	13:35~14:05 初めてステップ 角屋	13:30~14:00 シンプルエアロ 市毛	13:30~14:00 バタフライ ベニシツク	14:00~14:30 ボディアランス 池田	14:45~15:15 ハルレストレッツ 久芳	14:45~15:15 ハルレストレッツ 久芳	14:40~15:10 クロール初級 武藤	14:00~14:30 フィニッシュ 安藏	14:00
15:00	14:15~14:45 ボディコンバット 池田			14:40~15:10 シンプルエアロ 横山	14:40~15:10 シンプルエアロ 横山	14:40~15:10 シンプルエアロ ShuShu	14:20~14:50 インナーユニット エクササイズ 関口	14:15~14:45 エクササイズ 関口	14:40~15:10 クロール初級 武藤	14:40~15:10 クロール初級 武藤			14:45~15:15 骨盤ストレッチ 根本	14:50~15:20 ZUMBA 池田	14:40~15:10 平泳ぎ初級 齋藤	14:45~15:15 ボディアランス [ST] 池田	14:45~15:15 ハルレストレッツ 久芳	14:40~15:10 クロール初級 武藤	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	14:55~15:25 レスミルズパー 岩間	15:00	
16:00	15:10~15:40 リフレッシュヨガ カズヨ			15:15~15:45 シバム 柴田	15:20~15:50 ストレッチポール 岩間	15:20~15:50 バタフライ初級 堀江	15:15~15:45 ZUMBA ShuShu	15:10~15:40 ストレッチポール 岡崎(麻)	15:20~15:50 フィニッシュ 池田	15:20~15:50 フィニッシュ 池田			15:10~15:40 骨盤ストレッチ 根本	15:20~15:50 ZUMBA 池田	15:20~15:50 平泳ぎ初級 齋藤	15:20~15:50 ボディアランス [ST] 池田	15:20~15:50 ハルレストレッツ 久芳	15:20~15:50 クロール初級 武藤	16:00~16:30 ZUMBA 岡崎(麻)	16:00~16:30 レスミルズパー 岩間	16:00	
17:00	16:00			16:00			16:00		16:00				16:00			16:00	16:00		16:00	16:00	16:00	
18:00	17:00			17:00			17:00		17:00				17:00			17:00	17:00		17:00	17:00	17:00	
19:00	18:30~19:00 ボディアジャム 岡崎(麻)	18:35~19:05 リラクソヨガ MAASA		18:30~19:00 初めてステップ 市毛	18:40~19:10 レスミルズパー テック&15 岩間		18:30~19:00 グリット カーディオ	18:40~19:10 シンプルエアロ 葉谷	18:30~19:00 グリット カーディオ	18:40~19:10 シンプルエアロ 葉谷			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 ボディアランス 野崎	18:25~18:55 リラクソヨガ Shinobu			18:30~19:00 ボディアランス 野崎	18:25~18:55 リラクソヨガ Shinobu	18:00 祝日 開館 7:30 ジム・プール 18:30 CLOSE 閉館 19:00	19:00
20:00	19:30~20:00 シバム 柴田	19:35~20:05 ビューティー ストレッチ ムツコ		19:30~20:00 背泳ぎ初級 武藤	19:40~20:10 ボディアランス 足立	19:40~20:10 ハタヨガ かなこ	19:30~20:00 アクアピクス 沼尻	19:40~19:55 腹トレ 安藏	19:30~20:00 ボディアランス 岡崎(麻)	19:40~19:55 腹トレ 安藏	19:45~20:15 アクアピクス 柴田		19:30~20:00 ボディアランス [ST] 池田	19:35~20:05 シンプルエアロ 角屋	19:20~19:50 流水ウォーク 手塚	19:25~19:55 しなやか ピラティス MAYU	19:20~19:50 アクアピクス 柴田	19:25~19:55 楽しくエアロ 角屋		19:30~20:00 ボディアランス [ST] 池田	19:25~19:55 楽しくエアロ 角屋	20:00
21:00	20:30~21:00 ボディアタック 手塚	20:35~21:05 シンプルエアロ 川又		20:30~21:00 流水ウォーク 岡崎(麻)	20:40~21:10 ボディアランス 足立	20:40~21:10 ファンクショナル ローラーピラティス MAYU	20:30~21:00 クロール初級 武藤	20:25~20:55 バリアダンス KAZUYA	20:30~21:00 ボディアランス [FX] 池田	20:25~20:55 バリアダンス KAZUYA	20:25~20:55 フィニッシュ 安藏		20:30~21:00 ボディアランス [ST] 池田	20:35~21:05 シンプルエアロ 角屋	20:20~20:50 流水ウォーク 手塚	20:20~20:50 ZUMBA 茅根	20:20~20:50 アクアピクス 柴田	20:25~20:55 楽しくエアロ 角屋		20:30~21:00 ボディアランス [ST] 池田	20:25~20:55 楽しくエアロ 角屋	21:00
22:00	21:30~22:00 ボディコンバット 野崎			21:25~21:55 ZUMBA 船橋			21:30~22:00 レスミルズ バー		21:30~22:00 レスミルズ バー				21:30~22:00 レスミルズ バー								22:00	
23:00																					23:00	

休館

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。



※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。