

	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 ほぐレッチ 池田		7日 = ZUMBA GOLD	9:20~9:40 早朝体操 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。(チケットなし)						9:30~10:00 朝ヨガ MAASA	9:00~ 11:30			9:00
10:00	10:15~10:45 腰痛予防 エクササイズ 武藤	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 クロー初級 堀江	10:20~10:50 姿勢サポートヨガ Nozomi	10:20~10:50 トータルシェイプ 斎藤	10:20~10:50 アクアワーク 野崎	10:25~10:55 初めてエアロ 平野	10:30~11:00 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 リラックスヨガ 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 アクアワーク 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	10:45~11:15 アクアワーク 安藏	10:45~11:15 骨盤ストレッチ Nozomi	10:40~11:10 ボディメンテ ナンス(Q-REN) 大森	11:00~11:30 背泳ぎ初級 堀江	11:20~11:50 ボディアバランス [ST] 根本(番)	11:20~11:50 自重トレーニング 手塚	11:00~11:30 クロー初級 野崎	11:25~11:55 しなやか ピラティス ミヅ	11:30~12:00 レスミルズバー 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	11:55~12:25 初めてプール 堀江	11:30~12:00 アクアワーク 岩間	11:00		
12:00	12:15~12:45 しなやか ピラティス maki	12:00~12:30 シンプルエアロ 葉谷	12:00~12:30 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		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	12:10~12:40 アクアシェイプ Kazu	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)	13:20~13:50 ハタヨガ ベニシツク		13:00~13:30 ボディアバランス 武藤	12:55~13:25 バタフライ 堀江	12:10~12:40 背泳ぎ 堀江	12:00		
13:00	13:15~13:45 バーベル エクササイズ 武藤	13:00~13:30 骨盤ストレッチ 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 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		13:30~14:00 タオルストレッチ &ピラティス Nozomi	13:35~14:05 初めてステップ 角屋		13:30~14:00 ハタヨガ ベニシツク	13:20~13:50 ハタヨガ ベニシツク		14:00~14:30 ボディアバランス 池田	13:55~14:25 フィニッシュ 安藏	13:30~14:00 アクアワーク 岩間	13:00		
14:00	14:15~14:45 ボディコンバット 池田	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 コアトレ 安藏	14:00~14:30 スライム トレーニング 斎藤	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 船口	14:00~14:30 背泳ぎ中級 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 ボディアバランス [ST] 池田	14:45~15:15 バレエストレッチ 久芳	14:40~15:10 クロール 堀江	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	14:55~15:25 レスミルズバー 岩間	14:10~14:40 ボディアバランス 池田	14:00		
15:00	15:10~15:40 リフレッシュヨガ カズヨ	15:00~15:30 ストレッチ 綱引	14:40~15:10 クロール初級 手塚	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	15:20~15:50 バタフライ初級 堀江	15:15~15:45 ZUMBA ShuShu	15:10~15:40 ストレッチボール 岡崎(麻)	15:20~15:50 クロール初級 武藤		15:45~16:15 レスミルズ コア	15:20~15:50 ZUMBA 池田	15:30~16:00 ボディアバランス [ST] 池田	15:20~15:50 ハタヨガ 久芳	15:20~15:50 クロール 堀江	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	14:55~15:25 レスミルズバー 岩間	15:00~15:30 ボディアバランス 池田	15:00		
16:00			15:35~16:05 フィンスイム 安藏	15:35~16:05 ボディアタック 武藤		15:20~15:50 背泳ぎ初級 野崎		15:20~15:50 フィンスイム 池田				15:45~16:15 レスミルズ コア	16:00~16:30 ボディアタック 手塚	16:00~16:30 平泳ぎ 堀江	16:00~16:30 グリット [アスレチック]	16:00~16:30 ZUMBA 岡崎(麻)	15:55~16:25 レスミルズバー 岩間	16:00~16:30 ボディアバランス 池田	16:00		
17:00	17:25~17:55 シンプルエアロ 川又	17:00~17:45 ストレッチ ボール貸出		17:25~17:55 ボディアタック グリット	17:00~17:45 ストレッチ ボール貸出		17:30~18:00 グリット [カーディオ]	17:00~17:45 ストレッチ ボール貸出			17:30~18:00 ボディアバランス 池田	17:00~17:45 ストレッチ ボール貸出	17:30~18:00 ボディアバランス 池田	17:25~17:55 ボディアバランス 池田	17:00~17:30 ストレッチ ボール貸出	17:00~17:30 ボディアバランス 池田	16:30~17:00 ボディアバランス 池田	17:00~17:30 ボディアバランス 池田	17:00		
18:00	18:15~18:45 ボディアバランス 岡崎(麻)	18:10~18:40 ハタヨガ ベニシツク MAASA	18:10~18:40 流水ワーク 手塚	18:20~18:50 ストレッチ 岩間	18:10~18:40 クロー初級 岡崎(麻)	18:25~18:55 シンプルエアロ 葉谷	18:15~18:45 ボディアバランス 岡崎(麻)	18:55~19:25 ボディアバランス 池田	18:15~18:45 ボディアバランス 池田	18:20~18:50 天空大河 根本	18:20~18:50 バランス コントロールヨガ Sachi	18:15~18:45 ボディアバランス 池田	18:15~18:45 ボディアバランス 池田	18:15~18:45 ボディアバランス 池田	18:25~18:55 リラックスヨガ Shinobu	18:15~18:45 ボディアバランス 池田	18:25~18:55 リラックスヨガ Shinobu	18:15~18:45 ボディアバランス 池田	18:00		
19:00	19:05~19:35 シバム 柴田	19:00~19:30 レスミルズバー 岩間	18:50~19:20 背泳ぎ 野崎	19:10~19:40 ボディコンバット 野崎	19:00~19:30 ハタヨガ かなこ	18:55~19:25 アクアピクス 沼尻	19:05~19:35 フィンスイム 安藏	19:15~19:45 ペリダダンス KAZUYA	19:05~19:35 フィンスイム 安藏	19:10~19:40 シンプルエアロ 角屋	19:10~19:40 シンプルエアロ 角屋	19:05~19:35 シンプルエアロ 角屋	19:05~19:35 シンプルエアロ 角屋	19:05~19:35 シンプルエアロ 角屋	19:15~19:45 ZUMBA 茅根	19:15~19:45 ZUMBA 茅根	19:15~19:45 ZUMBA 茅根	19:15~19:45 ZUMBA 茅根	19:00		
20:00																				20:00	
21:00																				21:00	
22:00																				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。

日曜日 祝日
開館 7:30
ジム・プール
18:30 CLOSE
閉館 19:00



20時閉館(月~土)
(緊急事態宣言の為)

9月13日以降のプログラムは後日別紙にてご案内致します

※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。 ◎→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。 ☆→アクティブ系クラスとなり参加者同士の距離を2m以上確保して行うクラスです。