

	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		14日・28日 = 初めてエアロ 21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 アクティブ 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	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 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 アクアウォーク 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	10:50~11:20 ストレッチ ボール貸出	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		11:00~11:30 ボディメンテ ダンス(Q-REN) 大森	11:00~11:30 背泳ぎ初級 堀江	11:20~11:50 ポディバランス [ST] 根本(番)	11:20~11:50 自重トレーニング 手塚	11:00~11:30 クロール初級 野崎	11:15~11:45 アクアビクス 片岡	11:15~11:45 アクアビクス 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 アクアビクス 沼尻		11:30~12:00 初めてプール 堀江	11:30~12:00 アクアウォーク 岩間	11:00	
12:00	11:15~11:45 初めてステップ 市毛			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	12:15~12:45 アクアシェイプ Kazu	12:20~12:50 初めてエアロ 石田	12:25~12:55 筋トレ 斎藤	12:30~13:00 骨盤調整ヨガ カズヨ	11:30~12:00 初めてステップ 平野	12:30~13:00 ZUMBA 岡崎(麻)	13:20~13:50 バタフライ 武藤	12:00~12:30 シバム 柴田	11:55~12:25 ストレッチ ボール貸出	12:10~12:40 背泳ぎ 堀江	12:00	
13:00	12:15~12:45 しなやか ピラティス maki			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	13:15~13:45 背泳ぎ中級 武藤	13:20~13:50 シンプルエアロ 池田	13:30~14:00 タオールドレス &ピラティス Nozomi	13:35~14:05 初めてステップ 角屋	13:30~14:00 バタフライ 武藤	13:30~14:00 シンプルエアロ 市毛	13:55~14:25 フィンスイム 安藏	13:00~13:30 ボディコンバット 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 安藏	14:00~14:30 スイム 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 関口	14:15~14:45 背泳ぎ中級 武藤	14:20~14:50 シンプルエアロ 池田	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 斎藤	14:30~15:00 ポディバランス [ST] 池田	14:45~15:15 バリエーション 久秀	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	14:00	
15:00	14:15~14:45 ボディコンバット 池田			14:40~15:10 クロール初級 手塚	14:50~15:20 シバム 柴田	14:40~15:10 バタフライ初級 堀江	15:20~15:50 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	15:15~15:45 フィンスイム 池田	15:45~16:15 レスミルズ コア	15:20~15:50 背泳ぎ 堀江	15:30~16:00 ボディアタック 手塚	15:30~16:00 平泳ぎ 堀江	16:00~16:30 グリット [アスレチック]	15:20~15:50 平泳ぎ 堀江	16:00~16:30 ストレッチ ボール貸出	15:00~15:30 ボディコンバット 池田	15:00	
16:00	15:10~15:40 リフレッシュヨガ カズヨ			15:35~16:05 ボディアタック 武藤	15:20~15:50 背泳ぎ初級 野崎		17:00~17:45 グリット [カーディオ]	17:00~17:45 ストレッチ ボール貸出	17:00~17:45 ストレッチ ボール貸出	17:00~17:45 ストレッチ ボール貸出	17:30~18:00 ボディコンバット ポディバランス (隔週)	17:30~18:00 ストレッチ ボール貸出	17:30~18:00 ボディコンバット 野崎	16:30~17:00 ボディコンバット ポディバランス (隔週)niwa	16:00~17:50 ストレッチ ボール 貸出	16:00~16:30 ストレッチ ボール 貸出	17:00~17:30 ボディ コンバット	16:00		
17:00	17:25~17:55 シンプルエアロ 川又			17:30~18:00 ボディアタック	18:15~18:45 ストレッチ ボール貸出		18:15~18:45 ストレッチ ボール貸出	18:15~18:45 ストレッチ ボール貸出	18:15~18:45 ストレッチ ボール貸出	18:15~18:45 ストレッチ ボール貸出	18:25~18:55 ボディバランス (隔週)	18:15~18:45 ストレッチ ボール貸出	18:15~18:45 ボディコンバット 野崎	17:25~17:55 ボディコンバット 野崎	16:30~17:00 ボディコンバット ポディバランス (隔週)niwa	16:00~17:50 ストレッチ ボール 貸出	17:00~17:30 ボディ コンバット	17:00		
18:00	18:15~18:45 ボディジャム 岡崎(麻)			18:15~18:45 ストレッチ ボール貸出	18:15~18:45 ストレッチ ボール貸出		18:15~18:45 ストレッチ ボール貸出	18:15~18:45 ストレッチ ボール貸出	18:15~18:45 ストレッチ ボール貸出	18:15~18:45 ストレッチ ボール貸出	18:25~18:55 ボディバランス (隔週)	18:15~18:45 ストレッチ ボール貸出	18:15~18:45 ボディコンバット 野崎	17:25~17:55 ボディコンバット 野崎	16:30~17:00 ボディコンバット ポディバランス (隔週)niwa	16:00~17:50 ストレッチ ボール 貸出	17:00~17:30 ボディ コンバット	18:00		
19:00	18:25~18:55 バタフライ ベーシック MAASA			18:25~18:55 初めてステップ 市毛	18:25~18:55 ストレッチ 岩間	18:15~18:45 クロール初級 岡崎(麻)	18:25~18:55 シンプルエアロ 斎藤	18:15~18:45 ボディジャム 岡崎(麻)	18:15~18:45 シンプルエアロ 斎藤	18:15~18:45 ストレッチ ボール貸出	18:25~18:55 ボディバランス (隔週)	18:15~18:45 ストレッチ ボール貸出	18:15~18:45 ボディコンバット 野崎	17:25~17:55 ボディコンバット 野崎	16:30~17:00 ボディコンバット ポディバランス (隔週)niwa	16:00~17:50 ストレッチ ボール 貸出	17:00~17:30 ボディ コンバット	19:00		
20:00	19:05~19:35 シバム 柴田			19:05~19:35 アクアビクス 沼尻	19:05~19:35 ハタヨガ かなこ	19:05~19:35 アクアビクス 沼尻	19:05~19:35 フィンスイム 安藏	19:05~19:35 ボディバランス [FX] 池田	19:05~19:35 ストレッチボール 岡崎(麻)	19:05~19:35 ストレッチボール 岡崎(麻)	19:05~19:35 ボディバランス (隔週)	19:15~19:45 ボディバランス [ST] 池田	19:05~19:35 流すウォーク 手塚	19:05~19:35 ZUMBA 茅根	19:05~19:35 ボディコンバット 野崎	19:15~19:45 ZUMBA 角屋	19:05~19:35 ボディコンバット 野崎	19:00		
21:00	19:15~19:45 レスミルズバー 岩間			19:15~19:45 ボディコンバット 野崎	19:15~19:45 ボディコンバット 野崎		19:15~19:45 ボディコンバット 野崎	19:15~19:45 ボディコンバット 野崎	19:15~19:45 ボディコンバット 野崎	19:15~19:45 ボディコンバット 野崎	19:15~19:45 ボディコンバット 野崎	19:15~19:45 ボディコンバット 野崎	19:15~19:45 ボディコンバット 野崎	19:15~19:45 ボディコンバット 野崎	19:15~19:45 ボディコンバット 野崎	19:15~19:45 ボディコンバット 野崎	19:15~19:45 ボディコンバット 野崎	19:00		
22:00	21時閉館(月~土) マシンジム・プールのご利用は20:00迄となります (緊急事態宣言の為)																		21:00	
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。 ★→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。																		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

