

	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	5日・19日 = ZUMBA GOLD 12日・26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 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 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 リラックスヨガ Sachi				10:50~11:20 ストレッチ ポール貸出	10:50~11:20		
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 経絡ヨガ 大森	11:00~11:30 背泳ぎ初級 堀江	11:20~11:50 ポディパランス [ST] 根本	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			11:25~11:55 初めてエアロ 平野	11:30~11:45 太極拳入門 野村	11:15~11:45 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	11:30~12:00	
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			11:20~11:50 コンディショニング ニクヨガ	11:40~12:10 アクアシェイプ Kazu			11:30~12:00 レズミルズバー 岩間		11:30~12:00 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 背泳ぎ 堀江	12:10~12:40
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			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			12:25~12:55 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)			13:00~13:30 ボディコンバット 武藤	12:55~13:25 ボディパランス [FX]池田	12:50~13:20 バタフライ 堀江	12:50~13:20
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 スリム トレーニング 齋藤	14:00~14:30 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 クロール初級 武藤			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 シンプルエアロ 市毛	13:20~13:50 バタヨガ ベニシツク Sachi			14:00~14:30 ボディパランス [隔週]niwa	13:55~14:25 フィンスイム 安藏	13:30~14:00
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	14:40~15:10 シバム 柴田	14:50~15:20 バランス コーディネーション 横山	15:15~15:45 ZUMBA TONING ShuShu	15:10~15:40 ストレッチポール 岡崎(麻)	15:20~15:50 フィンスイム 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 齋藤	15:20~15:50 アクアピクス [ST]池田	14:45~15:15 バレエストレッチ 久秀	14:40~15:10 クロール 堀江	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	14:55~15:25 レズミルズバー 岩間	14:55~15:25	
16:00	15:10~15:40 リフレッシュヨガ カズヨ			15:35~16:05 ポディアタック 武藤		15:20~15:50 背泳ぎ初級 野崎						15:45~16:15 レズミルズ コア		16:00~16:30 ポディアタック 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	
17:00		17:00~18:00 ストレッチ ポール 貸出		17:00~18:00 ストレッチ ポール 貸出										17:00~17:30 ポディパランス [隔週]niwa	17:00~17:30 ポディパランス [ST]池田	17:00~17:30 クロール 堀江			17:00~17:30 ポディパランス [隔週]niwa	17:00~17:30 ポディパランス [ST]池田	17:00
18:00														17:30~18:00 ポディパランス [隔週]niwa	17:30~18:00 ポディパランス [ST]池田	17:30~18:00 クロール 堀江			17:30~18:00 ポディパランス [隔週]niwa	17:30~18:00 ポディパランス [ST]池田	18:00
19:00	18:30~19:00 ポディパランス 岡崎(麻)	18:35~19:05 リラックスヨガ MAASA		18:30~19:00 初めてステップ 市毛	18:40~19:10 ストレッチ 岩間		18:30~19:00 ポディパランス 岡崎(麻)	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 バランス コントロールヨガ Sachi	18:20~18:50 クロール初級 手塚	18:20~18:50 ポディコンバット 野崎	18:25~18:55 リラックスヨガ Shinobu			18:30~19:00 ポディパランス 岡崎(麻)	18:40~19:10 シンプルエアロ 葉谷	18:30~19:00
20:00	19:30~20:00 シバム 柴田	19:35~20:05 レズミルズバー 岩間	19:35~20:05 背泳ぎ 野崎	19:30~20:00 バーベル エクササイズ 野崎	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 ポディパランス 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 ポディパランス [ST]池田	19:35~20:05 シンプルエアロ 角屋	19:00~19:30 流水ウォーク 手塚	19:20~19:50 しなやか ピラティス MAYU	19:25~19:55 楽しくエアロ 角屋			19:30~20:00 ポディパランス 岡崎(麻)	19:40~19:55 シンプルエアロ 川又	19:30~20:00
21:00	20:30~21:00 ポディアタック 手塚	20:35~21:05 流水ウォーク 岡崎(麻)	20:30~21:00 フラッシュダンス SAKURA	20:30~21:00 フラッシュダンス ローラーピラティス MAYU	20:40~21:10 クロール初級 岡崎(麻)	20:30~21:00 ベリパランス KAZUYA	20:20~20:50 ポディパランス [FX]池田	20:25~20:55 フィンスイム 安藏				20:30~21:00 ポディコンバット 武藤	20:35~21:05 ストレッチポール 安藏	20:20~20:50 ZUMBA 茅根					20:30~21:00 ポディパランス 岡崎(麻)	20:40~21:10 シンプルエアロ 川又	20:30~21:00
22:00	21:30~22:00 ポディコンバット 野崎			21:25~21:55 ZUMBA 船橋			21:30~22:00 レズミルズ バー					21:30~22:00 レズミルズ コア							21:30~22:00 ポディパランス 岡崎(麻)	21:40~22:10 シンプルエアロ 川又	21:30~22:00
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



※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裏面をご参照ください。
 ☆→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。