

	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	2日・16日・30日 = ZUMBA GOLD 9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)						9:30～10:15 朝ヨガ MAASA	9:00～11:30 ストレッチ		9:00	
10:00	9:50～10:20 初めてヨガ Kazu			9:45～10:30 やさしいバレエ Nozomi			10:20～11:05 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	10:20～11:05 リラックスヨガ Sachi		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			11:00～11:30 経絡ヨガ大森			11:20～11:50 ボディバランス [ST] 根本(香)	11:00～11:30 クロール初級野崎	11:20～11:50 自重トレーニング手塚			11:15～11:45 アクアピクス片岡	11:20～12:05 リラックスヨガ Sachi		11:30～12:00 フラダンス尾藤	11:00～11:30 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			11:30～12:00 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	11:40～12:10 アクアシェイプ Kazu	11:40～12:10 アクアピクス片岡			11:30～12:00 初めてステップ平野	11:30～12:00 バランスコーディネーション船橋		12:00～12:30 シバム柴田	12:00～12:30 初めてプール堀江	12:00	
13:00	12:15～13:00 しなやかピラティス maki			12:45～13:30 フラダンス HANAE			12:45～13:15 ビューティーストレッチ ムツコ			13:20～13:50 シンブルステップ平野	12:20～12:50 初めてエアロ石田	12:20～12:50 骨盤ストレッチ岡崎			12:25～12:55 筋トレヨガ 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 バタフライ堀江	13:00	
14:00	13:45～14:30 健康体操石田			13:45～14:15 シンブルエアロ横山			14:00～14:30 ボディバランス [FX] 根本(香)			14:20～14:50 シンブルエアロ 齋藤	14:00～14:30 背泳ぎ中級武藤	14:00～14:30 インナーユニットエクササイズ 関口			13:35～14:05 初めてステップ角屋	13:30～14:00 ハタヨガ ベーシック Sachi		14:00～14:30 ボディコンバット武藤	13:55～14:25 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 クロール初級手塚			14:40～15:10 シンバム柴田			15:15～15:45 ZUMBA TONING ShuShu	14:40～15:10 エクササイズ関口	14:40～15:10 クロール初級武藤			14:50～15:20 ZUMBA 池田	14:45～15:15 バレエ入門 & ストレッチ 久秀		15:00～15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	15:00～15:30 ボディコンバット武藤	15:00	
16:00	15:05～15:50 リフレッシュ ヨガ カズヨ			15:20～15:50 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 ZUMBA TONING ShuShu	15:15～15:45 ストレッチボール 岡崎(麻)	15:20～15:50 フィンスイム池田			15:20～15:50 平泳ぎ堀江	15:20～15:50 平泳ぎ堀江		16:00～16:30 グリット 過替わり	15:50～16:30 ボディコンバット武藤	16:00	
17:00	17:00～18:00 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 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 ストレッチボール 貸出	17:00～18:00 ストレッチボール 貸出			17:00～17:30 ボディコンバット武藤	17:00～17:30 ボディコンバット武藤		17:00～17:30 ボディコンバット武藤	17:00～17:30 ボディコンバット武藤	17:00	
18:00	18:30～19:00 ボディコンバット 岡崎(麻)			18:30～19:00 リラククス ヨガ MAASA			18:30～19:00 初めてステップ市毛			18:30～19:00 ボディコンバット 齋藤	18:40～19:10 シンブルエアロ 齋藤	18:40～19:10 シンブルエアロ 齋藤			18:35～19:20 リラックス ヨガ Sachi	18:20～18:50 クロール初級手塚	18:20～18:50 ボディコンバット野崎	18:25～19:10 リラックスヨガ Shinobu	18:00		
19:00	19:30～20:00 シバム柴田			19:35～20:05 背泳ぎ野崎			19:35～20:20 ハタヨガ かなこ			19:30～20:00 ボディコンバット 岡崎(麻)	19:40～19:55 腹トレ 安藏	19:45～20:15 アクアピクス柴田			19:30～20:05 シンブルエアロ 角屋	19:20～20:05 しなやかピラティス MAYU	19:25～19:55 楽しくエアロ 角屋	19:00			
20:00	20:30～21:00 ボディアタック手塚			20:15～20:45 流水ウォーク 岡崎(麻)			20:30～21:00 ファンクショナル ロラーピラティス MAYU			20:20～20:50 クロール初級 岡崎(麻)	20:25～20:55 ボディコンバット 池田	20:25～20:55 フィンスイム 安藏			20:35～21:05 シンブルエアロ 角屋	20:20～20:50 ZUMBA 茅根	20:00				
21:00	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 レズミルズ パー			21:30～22:00 レズミルズ パー	21:30～22:00 レズミルズ コア	21:30～22:00 レズミルズ コア			21:30～22:00 レズミルズ コア	21:20～21:50 ボディバランス [FX]	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。

7日・21日 = ボディパン
14日・28日 = ボディジャム

7日 = カーディオ
14日 = ストレングス
21日 = アスレチック
28日 = カーディオ

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。