

	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 ほぐストレッチ 池田	7日・21日 = ZUMBA GOLD 14日・28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	
10:00	9:50~10:20 初めてヨガ Kazu			9:45~10:30 やさしいバレエ Nozomi			10:20~10:50 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	10:20~11:05 リラククスヨガ 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			10:45~11:30 骨盤ストレッチ Nozomi	10:35~11:20 経絡ヨガ 大森		11:00~11:30 背泳ぎ初級 堀江	11:20~12:05 ポディバランス [ST] 根本(香)	11:20~11:50 自重トレーニング 手塚	11:20~11:50 クロール初級 野崎			11:10~11:55 しなやか ピラティス ミファ	11:30~12:05 アクアピクス 片岡	11:15~11:45 リラククスヨガ Sachi	11:20~12:05 アクアピクス 沼尻	11:30~12:00 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			11:45~12:15 ZUMBA GOLD 初めてエアロ (隔週)船橋	11:40~12:25 セルフケアヨガ Sachi		12:20~13:05 骨盤ストレッチ 岡崎	12:20~12:50 初めてエアロ 石田	12:20~12:50 アクアシェイプ Kazu	12:20~13:05 筋トレ 齋藤	12:15~12:55 しなやか ピラティス ミファ	12:20~13:05 骨盤調整ヨガ カズヨ	12:30~13:00 ZUMBA 岡崎(麻)	12:30~13:00 アクアピクス 沼尻	12:30~13:00 アクアピクス 沼尻	12:00~12:30 シバム 柴田	11:55~12:25 バランス トレーニング 安蔵	12:10~12:40 背泳ぎ 堀江	12:00		
13:00	12:10~12:55 しなやか ピラティス maki			12:45~13:15 フラダンス HANAE	12:45~13:30 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	13:15~14:00 コンディショ ニングヨガ Kazu	14:00~14:30 インナーユニ ット エクササイズ 開	13:20~14:05 コアトレ 齋藤	13:35~14:05 ZUMBA 池田	13:35~14:05 平泳ぎ初級 齋藤	13:30~14:00 アクアピクス 沼尻	13:20~14:05 アクアピクス 沼尻	13:30~14:00 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:50~14:25 ポディバランス [FX]池田	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 シンブルエアロ 横山	14:00~14:30 ポディバランス [FX] 根本(香)		14:20~14:50 シンブルエアロ ShuShu	14:15~15:00 インナーユニ ット エクササイズ 開	14:40~15:10 クロー初級 武藤	14:30~15:15 骨盤ストレッチ 根本	14:30~15:15 ZUMBA 池田	14:40~15:10 平泳ぎ初級 齋藤	14:30~15:15 アクアピクス 沼尻	14:40~15:10 アクアピクス 沼尻	14:45~15:15 バーベル エクササイズ 久芳	14:40~15:10 クロール 堀江	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	14:50~15:20 ZUMBA 岡崎(麻)	14:00		
15:00	14:15~14:45 ポディコンバ 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	14:45~15:30 バランス コーディネー ション 横山	14:40~15:10 バタフライ初級 堀江	15:15~15:45 ZUMBA TONING ShuShu	15:20~15:50 ストレッチホ ール 岡崎(麻)	15:15~15:45 ZUMBA TONING ShuShu	15:20~15:50 アクアピクス 沼田	15:20~15:50 シンブルエア ロ 武藤	15:20~15:50 アクアピクス 沼田	15:20~15:50 アクアピクス 沼田	15:20~15:50 アクアピクス 沼田	15:20~15:50 アクアピクス 沼田	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	15:00~15:30 ZUMBA 岡崎(麻)	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 安蔵	15:35~16:05 ポディアタック 武藤		15:20~15:50 背泳ぎ初級 野崎	16:00~16:30 レスミルズ コア	16:00~16:30 レスミルズ コア	16:00~16:30 レスミルズ コア	16:00~16:30 レスミルズ コア	16:00~16:30 レスミルズ コア	16:00~16:30 レスミルズ コア	16:00~16:30 レスミルズ コア	16:00~16:30 レスミルズ コア	16:00~16:30 レスミルズ コア	16:00~16:30 レスミルズ コア	16:00~16:30 レスミルズ コア	16:00		
17:00	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。																		17:00~17:30 ポディジャ ム ポディン グ (隔週)niwa	17:00~17:30 ポディ コンバ ット	17:00
18:00	18:30~19:00 ポディジャ ム 岡崎(麻)	18:35~19:20 リラククス ヨガ MAASA	19:35~20:05 背泳ぎ 野崎	18:30~19:00 初めてステップ 市毛	19:35~20:20 ハタヨガ かなこ	19:30~20:00 アクアピクス 沼尻	18:30~19:00 ポディバ ンブ	18:40~19:10 シンブル エアロ 葉谷	19:30~20:00 ポディジャ ム 岡崎(麻)	19:40~19:55 腹トレ 安蔵	19:45~20:15 アクアピクス 柴田	18:30~19:00 天空大河 根本	18:35~19:20 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	18:20~18:50 リラククス ヨガ Shinobu	18:25~19:10 楽しくエア ロ 角屋	18:00			
19:00	19:30~20:00 シバム 柴田	19:35~20:05 レスミルズ バー 岩間	20:15~20:45 背泳ぎ 野崎	19:30~20:00 シンバム 柴田	19:35~20:20 ハタヨガ かなこ	19:30~20:00 アクアピクス 沼尻	19:30~20:00 ポディジャ ム 岡崎(麻)	19:40~19:55 腹トレ 安蔵	19:45~20:15 アクアピクス 柴田	19:30~20:00 ポディジャ ム 岡崎(麻)	19:40~19:55 腹トレ 安蔵	19:30~20:00 ポディバ ンブ	19:35~20:05 シンブル エア ロ 角屋	19:00~19:30 流水ウォ ーク 手塚	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 ポディアタ ック 手塚	20:35~21:05 流水ウォ ーク 岡崎(麻)	20:15~20:45 背泳ぎ 野崎	20:30~21:00 タヒチアン ダンス SAKURA	20:35~21:20 ファンクシ ョナル KAZUYA	20:30~21:00 クロール初級 岡崎(麻)	20:30~21:00 ポディジャ ム 岡崎(麻)	20:30~21:00 ポディバ ンブ	20:20~20:50 アクアピクス 柴田	20:20~20:50 アクアピクス 柴田	20:25~20:55 フィンスイ ム 安蔵	20:30~21:00 ポディバ ンブ	20:35~21:05 シンブル エア ロ 角屋	20:30~21:00 流水ウォ ーク 手塚	20:20~20:50 しなやか ピラティ ス MAYU	20:25~19:55 楽しくエア ロ 角屋	20:00				
21:00	21:30~22:00 ポディコン バ ット 野崎	21:35~22:05 シンブル エア ロ 川又	21:25~21:55 ZUMBA 船橋	21:25~21:55 ファンクシ ョナル MAYU	21:25~21:55 ファンクシ ョナル MAYU	21:25~21:55 クロール初級 岡崎(麻)	21:25~21:55 ポディバ ンブ	21:25~21:55 レスミルズ バー	21:20~21:50 レスミルズ バー	21:20~21:50 レスミルズ バー	21:20~21:50 レスミルズ バー	21:20~21:50 レスミルズ バー	21:20~21:50 レスミルズ バー	21:20~21:50 レスミルズ バー	21:10~21:40 ZUMBA 茅根	21:10~21:40 ZUMBA 茅根	21:00				
22:00																			22:00		
23:00																				23:00	

休館

日

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。