

	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	9日・23日 = 初めてエアロ 2日・16日・30日 = ZUMBA GOLD		9:15~9:40 ストレッチボール 根本(香)			9:20~9:50 コアトレ 手塚		3日・17日 = [FX] 10日・24日 = [ST]		9:20~9:50 アクティブ ストレッチ 野崎			9:20~9:50 ボディバランス [FX]			9:30~10:15 朝ヨガ MAASA		9:00	
10:00	10:00~10:45 腰痛肩こり予防 エクササイズ 武藤			10:20~11:05 水慣れ & 4キック 池田			10:20~11:05 ストレッチヨガ 角屋	10:20~11:05			10:10~10:55 初めてエアロ 平野			10:10~10:55 初めてエアロ 沼尻	10:20~11:05		10:45~11:30 フラダンス 尾縣		10:00	
11:00	11:05~11:50 初めてステップ 市毛	10:55~11:40 アクアウォーク 北村		11:15~11:45 クロール初級 池田			11:20~12:05 ボディバランス [FX・ST隔週] 根本(香)	11:20~11:50 自重トレーニング 手塚			11:10~11:55 ボディバランス [ST] yukie	11:30~12:00 ハタヨガ入門 野村	11:15~11:45 アクアピクス 片岡	11:20~12:00 初めてステップ 平野	11:20~12:05 骨盤ストレッチ 船橋	11:20~12:05	11:00~11:30 アクアウォーク 安藏	11:40~12:10 アクアピクス 沼尻	11:00	
12:00	12:10~12:55 ボディケア ストレッチヨガ SATOMI	12:00~12:40 シンプルエアロ 葉谷		12:25~13:10 セルフケアヨガ Sachi			12:25~13:10 骨盤ストレッチ 岡崎	12:20~13:05 初めてエアロ 吉木			12:15~13:00 骨盤調整ヨガ カズヨ	12:20~13:05 筋トレッチ 齋藤		12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)			12:00~12:45 初めてプール 野崎	12:20~12:50 バランス トレーニング 安藏	12:00	
13:00	13:10~13:40 ハタヨガ ベーシック MAASA	13:00~13:30 フラダンス HANAE		13:35~14:20 ビューティー ストレッチ ムツコ			13:25~14:10 ベーシック ステップ 野崎	13:20~14:05 ファンクショナル ローラーピラティス Sachi			13:20~14:05 DISCO WORLD 菊池	13:30~14:15 ハタヨガ ベーシック Sachi		13:20~14:05 ハタヨガ ベーシック 市毛	13:20~14:05 シンプルエアロ 市毛		13:00~14:00 ボディ コンバット 60 武藤	13:05~13:50 ストレッチ コンバット 60 岡崎(麻)	13:00~13:30 バタフライ初級 野崎	13:00
14:00	14:00~14:45 ボディコンバット 池田	14:45~15:15 健康体操 吉木		14:35~15:20 ベーシック ステップ 平野			14:25~15:10 シンプルエアロ 横山	14:40~15:10 クロール初級 手塚			14:25~15:10 骨盤ストレッチ 根本	14:35~15:20 ZUMBA 池田		14:20~15:05 シバム 柴田	14:40~15:10 クロール 野崎		14:15~15:00 ボディパンプ 安藏	14:40~15:10 クロール 野崎	14:00	
15:00	15:00~15:45 リフレッシュ ヨガ カズヨ	15:25~15:55 フィンスイム 安藏		15:20~15:50 バタフライ初級 野崎			15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)	14:40~15:10 平泳ぎ初級 安藏			15:20~15:50 フィンスイム 池田	15:20~15:50 アクアピクス 北村		15:35~16:20 ボディアタック 手塚	15:30~16:00 レズミルズバー KAZUYA	15:20~15:50 平泳ぎ 野崎		15:20~16:05 ZUMBA 菊池	15:20~16:05 クロール 野崎	15:00
16:00				9日・23日 = [FX] 2日・16日・30日 = [ST]										16:55~17:25 レズミルズバー 手塚			16:20~16:50 グリット 交替わり	16:20~16:50 レズミルズバー 手塚	16:00	
17:00	☆マークのクラスは予約制、★マークのクラスはチケット制クラスとなります。 その他の全レッスン、定員を超えた場合は抽選となります。																		7日 = ストレNGTH 14日 = アスレチック 21日 = カーディオ 28日 = ストレNGTH	17:00
18:00				2日・16日・30日 = [青泳ぎ 野崎] 9日・23日 = [平泳ぎ初級 niwa]							5日・19日 = 天空大河 12日・26日 = FITNESS 養生気功			18:00~19:00 ボディ コンバット 60 野崎	18:25~19:10 リラククスヨガ Shinobu			18:00~20:00 フィン貸出 タイム		18:00
19:00	18:25~18:55 ボディパンプ 野崎	18:30~19:15 リラククス ヨガ MAASA		18:25~19:10 初めてステップ 市毛	18:30~19:15 タヒチアン ダンス SAKURA		18:40~19:20 シンプルエアロ 葉谷	18:55~19:25 ほぐレッチ 池田	18:00~19:30 フィン貸出 タイム		18:30~19:15 天空大河 FITNESS養生気功 (隔週) 根本	18:35~19:20 ファンクショナル ローラーピラティス Sachi	18:30~19:00 クロール初級 手塚	19:10~19:40 しなやか ピラティス MAYU	19:20~20:05 楽しくエアロ 角屋			19:00~19:30 ボディ コンバット 60 武藤	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋	19:00
20:00	19:25~20:10 レズミルズ ダンス SAKURA	19:30~20:15 シンプルエアロ 平野	19:40~20:10 クロール初級 安藏	20:20~20:50 ボディ ジャム60 TAKA	19:35~20:20 ハタヨガ かなこ	19:30~20:00 青泳ぎ 平泳ぎ初級 (隔週)	19:35~20:35 ボディ パンプ60 安藏	19:40~20:25 AQUA ZUMBA 菊池			20:30~21:30 ボディ アタック [ST] 池田	20:35~21:20 シンプルエアロ 角屋		20:25~21:10 ZUMBA 茅根					20:00	
21:00	20:25~21:10 ボディアタック 手塚	20:40~21:25 流水ウォーク 安藏		20:40~21:25 ファンクショナル ローラーピラティス MAYU	20:35~21:20 フィン貸出 タイム	20:10~20:40 ペリダダンス KAZUYA	20:50~21:35 ボディ バランス [FX] yukie				20:30~21:30 リラククス ストレッチ 根本								21:00	
22:00	21:25~21:55 ボディコンバット 野崎																			22:00
23:00	月・火・水・金曜日の朝9:15~のレッスンは 全て先着順(場所抽選なし)となります。																			23:00

休館

日



日曜日 祝日  
開館 8:30  
ジム・プール  
18:30 CLOSE

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いただくクラスです ※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手順が裏面にございますので裏面をご参照ください。