

	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 バランス & ストレッチ 岡崎(麻)	10:30~11:00 クロール初級 齋藤		10:10~10:55 初めてエアロ 平野	10:30~11:15 太極拳入門 野村	10:30~11:00 バタフライ初級 野崎	10:10~10:55 初めてエアロ 沼尻	10:20~11:05 リラククスヨガ Sachi		10:45~11:30 フラダンス 尾縣	11:00~11:30 アクアウォーク 安藏	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	10:50~11:20 アクアウォーク 北村	11:05~11:45 経絡ヨガ 大森	11:15~11:45 クロール初級 池田	11:20~12:05 ストレッチヨガ 角屋	11:20~11:50 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	11:10~11:40 背泳ぎ初級 齋藤		11:10~11:55 ボディバランス [ST] yukie	11:30~12:00 バレー入門 柏葉	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 アクアピクス 沼尻	11:45~12:45 初めてプール 野崎	11:40~12:10 アクアウォーク 安藏	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	11:45~12:15 ZUMBA GOLD 初めてエアロ (隔週)船橋	12:30~13:15 セルフケアヨガ Sachi	12:40~13:25 ビューティー ストレッチ ムツコ	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	12:20~13:05 骨盤調整ヨガ カズヨ	12:20~13:05 筋トレッチ 齋藤		12:15~13:00 ZUMBA 岡崎(麻)	12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:00~12:45 バランス トレーニング 安藏	12:20~12:50 背泳ぎ初級 北村	12:00		
13:00	13:10~13:40 レズミルズコア 手塚	13:00~13:30 ハタヨガ ベーシック MAASA	13:35~14:20 ボディバランス [ST・FX隔週] 齋藤	13:40~14:25 シンプルエアロ 横山	14:35~15:20 ベーシック ステップ 平野	13:25~14:10 ベーシック ステップ 平野	13:20~14:05 ファンクショナル ローラーピラティス Sachi	14:00~14:30 クロール初級 手塚	14:40~15:10 平泳ぎ初級 安藏		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	13:20~14:05 シンプルエアロ 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	14:45~15:30 バランス コーディネーション 横山	15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	14:25~15:10 シンプルエアロ 甲高	14:40~15:10 クロール初級 手塚	14:40~15:10 平泳ぎ初級 安藏	15:20~15:50 フィンスイム 池田		14:25~15:10 ZUMBA 池田	14:35~15:20 ZUMBA 池田	14:20~15:05 シバム 柴田	14:20~15:05 シバム 柴田	14:20~15:05 シバム 柴田	14:20~15:05 シバム 柴田	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	15:25~15:55 フィンスイム 安藏	15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)	15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)	15:00~15:45 リフレッシュ ヨガ カズヨ	15:00~15:45 リフレッシュ ヨガ カズヨ	15:00~15:45 リフレッシュ ヨガ カズヨ	15:00~15:45 リフレッシュ ヨガ カズヨ		15:20~15:50 背泳ぎ初級 北村	15:35~16:20 ボディアタック 手塚	15:35~16:20 ボディアタック 手塚	15:35~16:20 ボディアタック 手塚	15:35~16:20 ボディアタック 手塚	15:35~16:20 ボディアタック 手塚	15:20~16:05 ZUMBA 菊池	15:20~16:05 ZUMBA 菊池	15:20~16:05 ZUMBA 菊池	15:00	
16:00			9日・23日 = [FX] 2日・16日・30日 = [ST]																	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	18:25~18:55 ボディパンプ 野崎	18:30~19:15 リラククス ヨガ MAASA	2日・16日・30日 = [背泳ぎ 野崎] 9日・23日 = [平泳ぎ初級 niwa]	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 天宮大河 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	18:30~19:00 クロール初級 手塚	18:25~19:10 リラククスヨガ Shinobu	18:25~19:10 リラククスヨガ Shinobu	18:25~19:10 リラククスヨガ Shinobu	18:25~19:10 リラククスヨガ Shinobu	18:25~19:10 リラククスヨガ Shinobu	18:25~19:10 リラククスヨガ Shinobu	18:00		
19:00	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	19:25~20:25 ボディ ジャム60 TAKA	19:35~20:20 ハタヨガ かなこ	19:30~20:00 背泳ぎ 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	19:40~20:25 フィン貸出 タイム	19:30~20:15 天宮大河 FITNESS養生気功 (隔週) 根本	19:35~20:20 ファンクショナル ローラーピラティス Sachi	19:10~19:40 流水ウォーク 北村	19:10~19:40 流水ウォーク 北村	19:20~20:05 しなやか ピラティス MAYU	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋	19:00		
20:00	20:25~21:10 ボディアタック 手塚	20:20~20:50 流水ウォーク 安藏	20:40~21:25 ZUMBA 萩原	20:35~21:20 ファンクショナル ローラーピラティス MAYU	20:10~20:40 フィン貸出 タイム	20:50~21:35 ペリダダンス KAZUYA	20:45~21:30 ボディ バランス [FX] yukie	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	20:30~21:30 ボディ コンバット60 武藤	20:35~21:20 リラククス ストレッチ 根本	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	20:25~21:10 ZUMBA 茅根	20:00		
21:00	21:25~21:55 ボディコンバット 野崎																			21:00	
22:00																					22:00
23:00																					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 ※レッスンの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。