

	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	ホットスタジオ	プール		スタジオ A	スタジオ B	プール	スタジオ A	ホットスタジオ	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール	
9:00		9:20~9:50 ストレッチ 阿久津		9:20~9:50 サーキット トレーニング 阿久津			9:20~9:45 ストレッチ ボール 阿久津			9:20~9:50 NEW ストレッチ 瀬谷					9:15~10:15 朝ヨガ MAASA		9:00~11:30 ポスト リトル 貸ツ 出チ		9:00	
10:00	10:00~11:00 初めて ヨガ Kazu	10:10~10:55 バランス トレーニング45 阿久津	10:30~11:00 アクアウォーク 高信	10:15~11:00 初めて ステップ 大森	楽しい パレエ Nozomi	10:10~10:40 初めてプール 武藤	10:15~11:05 シンプル エアロ 薬谷	10:00~11:00 ヨガラティス Nozomi	10:30~11:00 クロール 野崎 平泳ぎ 久保	10:10~10:55 初めて エアロ 平野	10:00~11:00 太極拳入門 北條	10:30~11:00 バタフライ 久保	10:10~11:10 リラククス ヨガ	10:25~11:10 ホット NEW コアトレ45 池田	10:40~11:10 初めてプール 中庭	10:30~11:30 フラダンス 尾懸	10:50~11:20 流水ウォーク 瀬谷	10:50~11:20 フローリング 野崎	10:00	
11:00	11:15~12:00 初めて ステップ 市毛	11:10~12:10 パレエストレッチ &パレエ入門 久芳	11:15~12:00 アクアピクス 柴田	11:20~12:05 初めて エアロ 船橋	11:20~12:20 初めて ヨガ Nozomi	11:30~12:00 クロール 久保	11:20~12:05 ボディパンプ テック&30 中庭	11:15~12:00 ホット コアトレ45 池田	11:10~11:40 アクアジョグ 野崎	11:15~12:00 ZUMBA 柴田	11:15~12:00 バランス トレーニング45 Kazu	11:15~12:00 アクアピクス 片岡	11:30~12:15 初めて ステップ 安達	11:25~12:10 ホットバランス コーディネーション 船橋	11:25~12:10 アクアピクス 沼尻	11:45~12:30 NEW SH'BAM45 柴田	11:55~12:25 バランス トレーニング 野崎	12:10~12:40 クロール 池田	11:00	
12:00	12:15~13:05 楽しく エアロ 薬谷	12:25~13:10 ストレッチ ボール45 武藤	AQUA マスターズ 久保	12:30~13:30 フラダンス HANAЕ	12:35~13:35 ビューティー ストレッチ ムツコ	12:30~13:15 初めて エアロ 石田	12:30~13:15 ホット骨盤 ストレッチ 岡崎	4SWIM 久保	12:25~13:15 シンプル エアロ 横山	12:25~13:15 NEW パワーヨガ カズヨ	12:30~13:15 ZUMBA 柴田	12:15~13:15 パワーストレッチ 久保	12:30~13:15 ZUMBA 池田	12:30~13:15 NEW ストレッチ 高信	12:25~12:55 背泳ぎ初級 高信	12:45~13:30 NEW ボディ コンバット45 武藤	12:45~13:30 ストレッチ ボール45 池田	12:50~13:20 バタフライ 高信	12:00	
13:00	13:20~14:05 ボディ パンプ45 高信	13:30~14:15 健康体操 石田	14:30~15:30 ボディコンバット 30 野崎	13:45~14:35 シンプル エアロ 横山	13:50~14:35 腰痛予防 エクササイズ 武藤	13:30~14:20 シンプル ステップ 平野	13:30~14:30 NEW デトックス ヨガ 中川	14:40~15:10 クロール 瀬谷&中庭	13:30~14:15 初めて ステップ 大森	13:30~14:30 ストレッチ ヨガ Nozomi	13:30~14:30 ボディ コンバット45 池田	13:30~14:20 シンプル エアロ 市毛	13:30~14:30 NEW デトックス ヨガ Sachi	13:55~14:25 平泳ぎ初級 中庭	13:45~14:45 ボディ パンプ60 中庭	13:55~14:40 初めて エアロ 薬谷	13:30~14:00 フィンスイム 野崎	13:00		
14:00	14:20~14:50 ボディコンバット 30 野崎	14:30~15:30 リフレッシュ	14:40~15:10 背泳ぎ 池田&武藤	14:50~15:35 SH'BAM45 柴田	14:50~15:35 バランス コーディネーション 横山	14:40~15:10 フィンスイム 瀬谷	14:45~15:30 NEW ホット ストレッチ45 野崎	14:40~15:10 クロール 瀬谷&中庭	14:40~15:25 ボディ コンバット45 池田	14:50~15:50 骨盤 ストレッチ 根本	14:40~15:10 背泳ぎ 野崎	14:45~15:30 初めて エアロ 岡崎	14:45~15:45 NEW ホット パレエ ストレッチ 久芳	14:40~15:10 フィンスイム 瀬谷	15:00~15:45 ZUMBA 川俣	15:00~15:45 腰痛予防 エクササイズ 武藤	15:00~15:45 フィンスイム 野崎	14:00		
15:00	15:00~15:50 シンプル エアロ 片岡	15:20~15:50 クロール 池田&武藤																	15:00	
16:00																				16:00
17:00																				17:00
18:00																				18:00
19:00	18:25~18:55 バランス トレーニング 池田	19:00~20:00 ビューティー ストレッチ ムツコ	19:30~20:15 ダイナミット アクア 片岡	18:35~19:20 初めて ステップ 市毛	18:40~19:25 ストレッチ ボール45 中庭	18:50~19:35 初めて エアロ 薬谷	18:15~18:45 ホットストレッチ ボール 瀬谷	19:00~19:30 ホットコアトレ 武藤	19:50~20:35 初めて エアロ 薬谷	18:40~19:30 楽しく エアロ 関口	18:45~19:30 NEW ストレッチ45 根本	19:45~20:30 ZUMBA 船橋	19:20~20:10 シンプル エアロ 角屋	18:15~19:00 ボディ パンプ45 高信	19:15~20:15 NEW デトックスヨガ kyoko	19:45~20:30 アクアピクス 沼尻	19:40~20:40 ハタヨガ かなこ	19:30~20:15 アクアピクス 沼尻	19:00	
20:00	20:15~21:00 ボディ NEW アタック45 武藤	20:10~21:10 リラククス ヨガ kyoko	20:30~21:00 背泳ぎ初級 野崎	20:50~21:50 オリジナル エアロ 横山	20:55~21:55 しなやか ピラティス MAYU	21:10~22:10 ベリー ダンス KAZUYA	19:55~20:55 ボディ パンプ60 高信	19:45~20:45 ホット骨盤 ストレッチ 岡崎	19:50~20:35 アクアピクス 柴田	20:45~21:15 ZUMBA 船橋	20:45~21:45 コアトレ45 池田	20:45~21:45 クロール初級 中庭	20:30~21:15 バタフライ初級 中庭	20:30~21:15 NEW ボディ コンバット60 武藤	20:25~20:55 ZUMBA 柴田	20:45~21:45 バレー ダンス KAZUYA	20:25~20:55 アクアピクス 沼尻	20:45~21:45 フィンスイム 瀬谷	20:00	
21:00	21:15~22:05 楽しくステップ 楽しくエアロ (隔週) 市毛	21:25~22:10 ボディ NEW コンバット45 池田																		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



\* 祝日のプログラムに関しては、特別プログラムをご用意致します。 ★ 一定規制のプログラムです。(ツールを使用するクラスは、数に限りがございますので入場を制限する場合がございます。)  
\* 難易度・強度に関しましては、裏面を御参照くださいませ。 クラス・時間変更がございますので、ご確認お願い致します。