

	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 NEW ストレッチポール 中川		9:20~9:50 NEW バランス トレーニング 中川			9:20~9:50 NEW ボディ バランス30 [FX]池田 ★				9:20~9:50 ストレッチ 瀬谷			第1・3・5週 = MAASA 第2・4週 = Sachi			9:15~10:15	9:00~ 11:30 ポスト ルレ 貸ッ 出チ		9:00
10:00	10:00~11:00 初めて ヨガ Kazu	10:10~10:55 NEW コンディショニング エクササイズ 中川	10:30~11:00 アクアウォーク 高信	10:15~11:00 NEW ボディ メンテナンス (Q-REN) 大森	10:00~11:00 楽しい バレエ Nozomi	10:10~10:40 初めてプール 武藤	10:10~10:55 NEW ボディパンプ テック&30 中庭 ★	10:00~11:00 ヨガラティス Nozomi ★	10:30~11:00 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 クロール 野崎 バタフライ 久保	10:10~11:10 リラックス ヨガ	10:25~11:10 ホット コアトレ45 池田 ★	10:40~11:10 初めてプール 高信	10:30~11:30 フラダンス 尾縣	10:50~11:20 流水ウォーク 瀬谷	10:00	
11:00	11:15~12:00 初めて ステップ 市毛	11:10~12:10 バレエストレッチ &バレエ入門 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 NEW ボディコンバット テック&30 野崎 ★	11:15~12:00 ホット コアトレ45 池田 ★	11:50~12:50		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 シバム45 柴田 ★	11:30~12:00 クロール 中庭	11:00	
12:00	12:15~13:05 楽しく エアロ 薬谷	12:25~13:10 しなやか ピラティス maki	12:10~13:10 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 ストレッチ ムツコ		12:30~13:15 初めて エアロ 石田	12:15~13:15 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	12:15~13:15 NEW 骨盤調整 ヨガ カズヨ	12:15~13:15 4SWIM 久保	12:30~13:15 ZUMBA 池田		13:00~13:30 背泳ぎ 中庭	12:45~13:30 ボディ コンバット45 武藤 ★	12:10~12:40 NEW バランス トレーニング 野崎	12:50~13:20 NEW ボディ バランス45 [FX]池田 ★	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		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 デトックス ヨガ 中川 ★			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	13:30~14:20 シンプル エアロ 市毛	13:30~14:30 デトックス ヨガ Sachi ★	13:40~14:10 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 ヨガ	14:40~15:10 背泳ぎ 池田&武藤	14:50~15:35 シバム45 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 平泳ぎ初級 高信	14:45~15:30 ZUMBA TONING 戸田 ★	14:45~15:30 ホット ストレッチ45 野崎 ★	14:40~15:10 クロール 瀬谷&堀江		14:40~15:25 ボディ コンバット45 野崎 ★	14:50~15:50 NEW 骨盤 ストレッチ 根本 ★	14:40~15:10 背泳ぎ 池田	14:45~15:30 初めて エアロ 岡崎	14:45~15:45 ホット バレエ ストレッチ 久芳 ★	14:20~14:50 クロール 堀江	15:00~15:45 ZUMBA 川俣	15:00~15:45 腰痛予防 エクササイズ 武藤	14:00	
15:00	15:00~15:50 シンプル エアロ 片岡	15:20~15:50 カズヨ	15:20~15:50 クロール 池田&堀江			15:20~15:50 フィンスイム 瀬谷			15:20~15:50 バタフライ 堀江&中庭				15:20~15:50 背泳ぎ 武藤	16:00~16:45 NEW ボディ アタック テック&30 瀬谷 ★	17:00~18:00				15:00	
16:00																				16:00
17:00																				17:00
18:00	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 ストレッチ ムツコ	19:30~20:15 ダイナミック アクア 片岡	19:35~19:50 NEW ボディシェイプ 瀬谷	19:40~20:40 ハタヨガ かなこ	19:30~20:15 アクアピクス 沼尻	19:55~20:55 ボディ パンプ60 高信 ★	18:15~18:45 ホットストレッチ ポール 瀬谷 ★			18:40~19:30 楽しく エアロ 関口	18:30~19:30 NEW ストレッチ60 根本 ★	19:30~20:00 クロール初級 堀江	18:15~19:00 ボディ コンバット60 野崎 ★	18:15~19:00 ホット骨盤 ストレッチ 岡崎 ★	15:00~15:45 ZUMBA 川俣	15:00~15:45 腰痛予防 エクササイズ 武藤	18:00 日曜日 祝日 開館 7:30	18:00	
19:00	19:10~20:00 シンプル エアロ 角屋	20:10~21:10 リラックス ヨガ kyoko ★	20:30~21:00 NEW ボディ ジャム60 TAKA ★	20:05~21:05 NEW ボディ ジャム60 TAKA ★	20:55~21:55 しなやか ピラティス MAYU ★	20:25~20:55 平泳ぎ初級 中庭	21:10~22:10 ベリー ダンス KAZUYA	19:00~19:30 初めて エアロ 薬谷	19:45~20:45 ホットコアトレ 武藤 ★		19:45~20:30 ZUMBA 船橋 ★	19:45~20:30 NEW ボディ バランス45 [ST]池田 ★	19:20~20:10 NEW ボディ ジャム45 (隔週)高信 ★	19:15~20:15 NEW デトックス ヨガ 椎名 ★	19:15~20:15 ホット ピラティス MAYU ★	18:30 ジム・プール 18:30 CLOSE	19:00 閉館 19:00	19:00		
20:00	20:15~21:00 ボディ アタック45 武藤 ★	21:15~22:05 楽しくステップ 楽しくエアロ (隔週)市毛	21:20~22:10 オリジナル エアロ 薬谷					19:50~20:35 アクアピクス 柴田	20:45~21:15 フィンスイム 瀬谷		20:45~21:45 ZUMBA 船橋 ★	20:45~21:45 NEW ボディ バランス45 [ST]池田 ★	20:20~20:40 バタフライ初級 中庭	20:30~21:15 ZUMBA 柴田					20:00	
21:00											21:10~22:10 ボディ コンバット60 武藤 ★	21:10~22:10 バレー TON IZUMI	20:50~21:35 4SWIM 45 中庭						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。 * 難易度・強度に関しましては、裏面を御参照くださいませ。 ★ 一定員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。) 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。