

	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 ストレッチボール 中川		9:20~9:50 バランス トレーニング 中川			9:20~9:50 ボディ バランス30 FX池田				9:20~9:50 NEW ストレッチ 堀江			第1・3・5週 = MAASA 第2・4週 = Sachi			9:15~10:15			9:00~ 11:30 ポスト リトル 貸ツ 出チ	9:00
10:00	10:00~11:00	10:05~10:55 NEW 初めて ヨガ Kazu	10:30~11:00 NEW コンディショニング エクササイズ 中川	10:15~11:00 ボディ メンテナンス (Q-REN) 大森	楽しい パレエ Nozomi	初めてプール 武藤	10:15~11:05 シンプル エアロ	ヨガラティス Nozomi	背泳ぎ 野崎&久保	10:10~10:40	10:10~10:55	10:10~10:55	10:10~11:10	10:25~11:10	10:40~11:10	10:30~11:30	朝ヨガ MAASA		10:50~11:20	10:00	
11:00	11:15~12:00	11:10~12:10	11:15~12:00	11:20~12:05	11:20~12:20	11:20~12:20	11:20~12:05	11:15~12:00	クロール 野崎 平泳ぎ 久保	11:00	11:15~12:00	11:15~12:00	11:15~12:10	11:25~12:10	11:25~12:10	11:45~12:30	リラククス ヨガ	初めてプール 中庭	11:30~12:00	11:00	
12:00	12:15~13:05	12:10~13:10	12:10~13:10	12:30~13:30	12:35~13:35		12:30~13:15	12:15~13:15	4SWIM 久保	12:00	12:15~13:15	12:15~13:15	12:30~13:15	14:00~14:30	14:40~15:25	11:45~12:30	初めて ステップ 安達	初めて ステップ 安達	11:30~12:00	12:00	
13:00	13:20~14:05	13:30~14:15	14:40~15:10	14:50~15:35	15:20~15:50		14:45~15:30	14:40~15:10		13:00	13:30~14:15	13:30~14:30	13:30~14:20	13:30~14:30	14:00~14:30	13:45~14:45	骨盤調整 ヨガ カズヨ	4SWIM 久保	ZUMBA 池田	13:00	
14:00	14:20~14:50	14:30~15:30	14:40~15:10	14:50~15:35	15:20~15:50		14:45~15:30	14:40~15:10		14:00	14:20~14:50	14:30~15:30	14:40~15:10	14:45~15:45	14:40~15:25	13:45~14:45	シンプル エアロ 市毛	シンプル エアロ 市毛	13:30~14:00	14:00	
15:00	15:00~15:50	15:20~15:50	15:20~15:50	15:20~15:50	15:20~15:50		15:20~15:50	15:20~15:50		15:00	15:00~15:50	15:20~15:50	15:20~15:50	15:35~16:05	15:35~16:05	15:00~15:45	初めて エアロ 片岡	初めて エアロ 片岡	15:00~15:45	15:00	
16:00										16:00											16:00
17:00										17:00											17:00
18:00	18:25~18:55	19:10~20:00	19:30~20:15	19:35~20:35	19:35~20:35		19:50~20:35	19:50~20:35		18:00	18:40~19:30	18:30~19:30	18:40~19:30	18:15~19:00	18:15~19:00	18:15~19:00	18:15~19:00	18:15~19:00	18:15~19:00	18:00	
19:00	19:10~20:00	19:10~20:00	19:30~20:15	19:35~20:35	19:35~20:35		19:50~20:35	19:50~20:35		19:00	19:10~20:00	19:10~20:00	19:10~20:00	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:00	
20:00	20:15~21:00	20:10~21:10	20:30~21:00	20:50~21:05	20:50~21:05		20:45~21:15	20:45~21:15		20:00	20:15~21:00	20:15~21:00	20:15~21:00	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15	20:00	
21:00	21:15~22:05	21:25~22:10	21:25~22:10	21:20~22:10	21:20~22:10		21:10~22:10	21:10~22:10		21:00	21:15~22:05	21:15~22:05	21:15~22:05	21:15~22:05	21:15~22:05	21:15~22:05	21:15~22:05	21:15~22:05	21:15~22:05	21:00	
22:00										22:00											22:00
23:00										23:00											23:00

休日 館

第1・3・5週 = ボディジャム60  
第2・4週 = ボディパンプ60

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。