

	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 コンディショニング エクササイズ 坂本			9:20~9:50 ボディ パンプ30 [FX]池田 ★												9:15~10:15		9:00~ 11:30 ポスト トル 貸ツ 出チ	9:00	
10:00	10:00~11:00 初めて ヨガ Kazu	9:20~9:50 バランス NEW トレーニング 高信		10:00~11:00 楽しい バレエ Nozomi	10:10~10:40 初めてプール 武藤		10:15~11:05 シンプル エアロ 葉谷	10:00~11:00	10:15~10:45 クロール 野崎										10:30~11:30 朝ヨガ MAASA ★			10:00	
11:00	11:15~12:00 初めて ステップ 市毛	11:10~12:10 コアコン NEW 鈴木	10:30~11:00 アクアオーグ 高信	11:20~12:05 初めて エアロ 船橋	11:20~12:20 リセット ヨガ Nozomi	11:30~12:15 クロール 上級 久保	11:20~12:05 ホットヨガ 池田 ★	11:20~11:50 ホットヨガ 池田 ★	10:55~11:25 青泳ぎ 野崎										10:40~11:10 初めてプール 中庭	10:30~11:30 フラダンス 尾縣	10:50~11:20 アクアオーグ 野崎	11:00	
12:00	12:15~13:05 楽しく エアロ 葉谷	12:25~13:10 しなやか ピラティス maki	12:15~13:15 AQUA マスターズ 久保	12:30~13:30 フラダンス HANA E	12:35~13:35 ビューティー ストレッチ ムツコ	11:30~12:15 クロール 上級 久保	12:30~13:15 ホット骨盤 ストレッチ 岡崎	12:15~13:15	12:15~13:15										11:45~12:30 シバム45 柴田 ★	11:55~12:25 バランス トレーニング 野崎	12:10~12:40 青泳ぎ 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		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	13:35~14:35 NEW コンディショニング ヨガ Kazu ★											12:50~13:35 ボディ コンバット45 武藤 ★	12:50~13:35 ボディ バランス45 [FX]池田 ★	12:50~13:20 バタフライ 高信	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 カズヨ	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		14:45~15:30 シンプル ステップ 平野	14:55~15:40 NEW ホット ストレッチボール & ストレッチ 野崎 ★	14:40~15:10 クロール 中庭 & 堀江										13:55~14:55 ボディジャム60 ボディパンプ60 (隔週)中庭	13:55~14:40 初めて エアロ 葉谷 ★	13:30~14:00 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 武藤 & 池田						14:40~15:10 クロール 中庭 & 堀江										14:30~15:15 クロール 背泳ぎ 堀江	14:50~15:50 NEW ホット ストレッチ 久芳 ★	15:10~15:55 ZUMBA 川俣	15:00	
16:00									15:20~15:50 バタフライ 堀江 & 中庭											15:10~15:55 ZUMBA 川俣		16:00	
17:00																				17:00~18:00 ボディ コンバット60 野崎 ★	17:00~18:00 NEW ファンクショナル ローラー ピラティス 岡崎 ★		17:00
18:00	18:25~18:55 バランス トレーニング 池田			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 ホット コアトレ45 武藤 ★	18:45~19:30												<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 第1・3・5週 = ボディパンプ45 第2・4週 = ボディジャム45 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 第1・3・5週 = MAASA 第2・4週 = Sachi </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 第1・3・5週 = ボディジャム60 第2・4週 = ボディパンプ60 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 日曜日 祝日 開館 7:30 ジム・プール 18:30 CLOSE 閉館 19:00 </div>			18:00
19:00	19:10~20:00 シンプル エアロ 角屋	19:00~20:00 ビューティー ストレッチ ムツコ	19:30~20:15 ダイナミック アクア 片岡	19:35~20:35 ボディ ジャム60 TAKA ★	19:35~20:35 ハタヨガ かなこ	19:30~20:15 アクアピクス 沼尻	19:50~20:50 初めて エアロ 葉谷	19:50~20:35 ホット骨盤 ストレッチ 岡崎 ★	19:50~20:35										18:20~19:05 ボディ パンプ45 ボディジャム45 (隔週)高信 ★				18:20~19:05 NEW ホット リラククス Shinobu ★
20:00	20:15~21:00 ボディ 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	20:50~21:05 NEW ストレッチボール15 堀江	20:50~21:50 しなやか ピラティス MAYU ★	20:45~21:15 平泳ぎ初級 中庭	20:50~20:55 ボディ パンプ60 高信 ★	20:45~21:15 アクアピクス 柴田	20:45~21:15 フィンスイム 堀江										20:25~21:10 クロール 中庭	20:45~21:45 ボディ バランス45 [ST]池田 ★	20:25~21:10 4SWIM45 中庭	20:40~21:25 NEW ZUMBA 柴田	20:00
21:00	21:15~22:05 楽しく ステップ 市毛	21:25~22:10 ボディ コンバット45 池田 ★					21:10~22:10 ベリ ダンス KAZUYA	21:10~22:10 デトックス ヨガ 本田 ★															21:00
22:00																							22:00
23:00																							23:00

休日館

※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。
 ※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。

★一定員制のプログラムです。レッスン開始時間の15分前にマシンジムカウンターで参加チケットを配布致します。
 ※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。

