

	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 バンブ45 池田 ★			9:20~9:50 ストレッチ 堀江									9:15~10:15 朝ヨガ MAASA ★	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	10:10~10:40	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	10:10~10:55 初めて エアロ 平野	10:00~11:00 太極拳入門 北條	10:30~11:00 平泳ぎ初級 堀江	10:10~11:10 リラックス ヨガ	10:20~11:05 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 尾縣	10:30~11:30	10:50~11:20 アクアウォーク 野崎	10:30~11:30 シバム45 柴田 ★	11:55~12:25 バランス トレーニング 野崎	10:00	
11:00	11:15~12:00 初めて ステップ 市毛	11:10~12:10 バレーストレッチ & 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 リセット ヨガ Nozomi	11:30~12:15 クロール 上級 久保	11:20~12:05 ボディバンブ テック&30 中庭 ★	11:20~11:50 ホットコアトレ 池田 ★	11:20~11:50 青泳ぎ 野崎	11:15~12:00 ボディコンバット テック&30 野崎 ★	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 コアトレーニング 船橋 ★	11:25~12:10 アクアピクス 沼尻	11:45~12:30 シバム45 柴田 ★	11:45~12:30 バランス トレーニング 野崎	11:30~12:00 クロール 中庭	11:45~12:30 シバム45 柴田 ★	12:10~12:40 青泳ぎ 高信	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 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 ★	12:15~13:15	12:15~13:15 4SWIM 久保	12:25~13:15 シンプル エアロ 横山	12:15~13:15 骨盤調整 ヨガ カズヨ	12:15~13:15 4SWIM 久保	12:30~13:15 ZUMBA 池田		12:30~13:15 アクアピクス 沼尻	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 池田 ★	12:50~13:35 青泳ぎ 高信	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 池田 ★	12:50~13:35 青泳ぎ 高信	12:00
13:00	13:20~14:05 ボディ バンブ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 ★	13:35~14:35	13:35~14:35 4SWIM 久保	13:30~14:15 初めて ステップ 大森	13:30~14:30 ボディメイク ストレッチ Nozomi	13:30~14:30 4SWIM 久保	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 ★	13:50~14:20 平泳ぎ初級 中庭	13:55~14:55 ボディジャム60 ボディバンブ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	13:55~14:40 ボディ バランス45 池田 ★	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 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 コアトレーニング 横山	14:40~15:10 ZUMBA TONING 戸田 ★	14:45~15:30 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 堀江 & 堀江	14:40~15:10 バタフライ 堀江 & 中庭	14:40~15:40 ボディジャム テック&45 niwa ★	14:50~15:50 骨盤 ストレッチ 根本 ★	14:40~15:10 背泳ぎ 堀江	14:45~15:30 初めて エアロ 岡崎	14:50~15:50 NEW ホット ストレッチ 久芳 ★	15:10~15:55 クロール 背泳ぎ 堀江	15:10~15:55 ボディジャム60 ボディバンブ60 (隔週)中庭 ★	15:10~15:55 初めて エアロ 葉谷 ★	15:10~15:55 バタフライ 堀江	15:10~15:55 ZUMBA 川俣 ★	15:10~15:55 腰痛予防 NEW 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 クロール 武藤 & 池田																			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 ダイナミック 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	19:30~20:15 初めて エアロ 葉谷	18:45~19:30 ホット コアトレ45 武藤 ★	18:50~19:35 ホット コアトレ45 武藤 ★	19:30~20:15 アクアピクス 沼尻	19:45~20:30 楽しく エアロ 関口	18:30~19:30 ストレッチ60 根本 ★	19:45~20:30 ZUMBA 船橋 ★	18:20~19:05 ボディ コンバット60 野崎 ★	18:20~19:05 NEW ファンクショナル ローラー ピラティス 岡崎 ★	18:20~19:05 ボディバンブ45 ボディジャム45 (隔週)高信 ★	18:20~19:05 NEW ホット リラックスヨガ Shinobu ★	19:25~20:15 シンプル エアロ 角屋	19:25~20:15 ホット ピラティス MAYU ★	19:25~20:15 ボディ コンバット60 武藤 ★	19:25~20:15 ZUMBA 柴田	19:00	
20:00	20:15~21:00 ボディ アタック45 武藤 ★	20:10~21:10 リラックス ヨガ kyoko ★	20:30~21:00 背泳ぎ初級 野崎	20:50~21:05 ボディ ジャム60 TAKA ★	20:50~21:50 ハタヨガ かなこ	20:45~21:15 アクアピクス 沼尻	19:55~20:55 ボディ バンブ60 高信 ★	20:10~22:10 ホット骨盤 ストレッチ 岡崎 ★	20:45~21:15 アクアピクス 柴田	20:45~21:45 ZUMBA 船橋 ★	20:45~21:45 ボディ バランス45 池田 ★	20:25~21:10 クロール 中庭	20:40~21:25 シンプル エアロ 角屋	20:40~21:25 ホット ピラティス MAYU ★	20:40~21:25 背泳ぎ初級 野崎	20:50~21:05 ボディ ジャム60 TAKA ★	20:50~21:50 ハタヨガ かなこ	20:45~21:15 アクアピクス 沼尻	20:45~21:15 ボディ バンブ60 高信 ★	20:45~21:15 アクアピクス 柴田	20:45~21:15 ZUMBA 船橋 ★	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 ★		21:20~22:10 しなやか ピラティス MAYU ★		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

休館日

第1・3・5週 = MAASA
第2・4週 = Sachi

第1・3・5週 = ボディバンブ45
第2・4週 = ボディジャム45

第1・3・5週 = ボディジャム60
第2・4週 = ボディバンブ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。
※難易度・強度に関しましては、裏面を御参照くださいませ。 ※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。