

	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	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	スタジオ B	プール	スタジオ A	スタジオ B	プール		
9:00	9:20~9:45 バランス トレーニング 岡崎(麻)			9:20~9:50 ストレッチ 鈴木			9:20~9:50 コアトレ 鈴木			9:20~9:50 ストレッチポール 鈴木						9:15~10:15 朝ヨガ MAASA	9:00~ 11:30 ストレッチ ポール貸出		9:00		
10:00	9:55~10:55 初めて ヨガ Kazu			10:00~11:00			10:00~11:00			10:00~11:00			10:00~11:00			10:10~11:10 リラックス ヨガ	10:30~11:30		10:00		
11:00	10:10~10:55 コアコン 鈴木	10:30~11:00 初めて ヨガ Kazu		10:15~11:00 ホディ メンテナンス (Q-REN) 大森	10:15~11:00 楽しい バレエ Nozomi		10:15~11:05 シンプル エアロ 薬谷	10:15~11:05 ヨガラティス Nozomi		10:15~11:05 アクアジョグ 野崎			10:30~11:00 初めてプール 堀江	10:25~11:10 コアトレ45 池田	10:40~11:10 初めてプール 中庭	11:15~12:00 リラククス ヨガ	11:15~12:00 フラダンス 尾縣	10:50~11:20 アクアウォーク 野崎	11:00		
12:00	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		11:20~12:05 背泳ぎ初級 武藤	11:20~12:05 ホディ バランス45 [ST]池田		11:15~12:00 クロール 野崎			11:15~12:00 ホディ バランス45 野崎	11:25~12:10 アクアピクス 片岡	11:25~12:10 アクアピクス 沼尻	11:30~12:15 シバム45 柴田	11:45~12:30 シバム45 柴田	11:30~12:00 クロール 中庭	11:30~12:00 アクアウォーク 野崎	12:00	
13:00	12:15~13:00 楽しく エアロ 薬谷	12:25~13:10 しなやか ピラティス maki		12:30~13:30 AQUA マスターズ 久保	12:35~13:35 フラダンス HANAE		12:10~12:40 クロール上級 久保	12:30~13:15 骨盤 ストレッチ 岡崎		12:15~13:15 4SWIM 久保			12:25~13:15 シンプル エアロ 横山	12:30~13:15 骨盤調整 ヨガ カズヨ	12:10~13:10 4SWIM 久保	12:30~13:15 ZUMBA 岡崎(麻)	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	13:30~14:15 ボディ ハンブ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	13:30~14:30 コンディショニング ヨガ Kazu		13:30~14:30 ボディメイク ストレッチ Nozomi			13:30~14:15 ボディメイク ストレッチ Nozomi	13:30~14:30 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:30~14:30 シンプル エアロ 市毛	13:30~14:20 シンプル エアロ 市毛	14:00~14:30 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:55~14:55 ボディ コンバット60 (隔週)中庭	13:50~14:35 初めて エアロ 薬谷	14:00	
15:00	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 クロール 池田	14:50~15:35 シバム45 柴田		14:45~15:30 バタフライ 堀江	14:45~15:30 ZUMBA TONING 戸田		14:45~15:30 ストレッチ ポール45 岡崎(麻)			14:40~15:40 ボディ ハンブ45 ニワ	14:50~15:50 骨盤 ストレッチ 根本	14:40~15:10 背泳ぎ 堀江	14:45~15:45 ボディ バランス60 池田	14:45~15:45 バレエ ストレッチ 久芳	14:40~15:25 クロール45 堀江	15:15~16:00 ZUMBA 岡崎(麻)	15:00	
16:00	15:05~15:50 タチアン ダンス SAKURA	15:20~15:50 フィンスイム 池田		15:20~15:50 フィンスイム 池田	15:20~15:50 背泳ぎ 堀江		15:20~15:50 バタフライ 中庭 平泳ぎ 堀江			15:20~15:50 バタフライ 中庭 平泳ぎ 堀江			15:20~15:50 骨盤 ストレッチ 根本	15:20~15:50 背泳ぎ 堀江	15:35~16:05 バタフライ初級 堀江	15:35~16:05 バタフライ初級 堀江	15:35~16:05 バタフライ初級 堀江	15:10~15:55 腰痛予防 エクササイズ 武藤	16:00		
17:00																				17:00	
18:00		17:00~18:30 ストレッチ ポール 貸出			17:00~19:00 ストレッチ ポール 貸出			17:00~18:00 ストレッチ ポール 貸出						17:00~18:00 ストレッチ ポール 貸出							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		18:35~19:20 初めて ステップ 市毛	19:35~20:35 初めて ステップ 市毛		18:50~19:35 初めて エアロ 薬谷	18:45~19:30 初めて エアロ 薬谷		18:40~19:30 楽しく エアロ 関口			18:30~19:30 ポール& 骨盤ストレッチ 根本	18:40~19:30 楽しく エアロ 関口	18:20~19:05 ボディ ハンブ45 ボディ バランス45 (隔週)高信	18:20~19:05 リラククス ヨガ Shinobu	18:20~19:05 ファンクショナル ローラー ピラティス 岡崎	18:20~19:05 ファンクショナル ローラー ピラティス 岡崎	18:00		
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		20:15~20:30 ボディ ジャム60 TAKA	20:50~21:50 ハタヨガ かなこ		19:50~20:50 ボディ ハンブ60 高信	19:50~20:50 骨盤 ストレッチ 岡崎		19:45~20:30 ZUMBA 船橋	19:50~20:50 ボディ ハンブ45 [ST]池田		19:45~20:30 ZUMBA 船橋	19:45~20:30 ボディ ハンブ45 [ST]池田	20:40~21:25 楽しく エアロ 角屋	20:40~21:25 しなやか ピラティス MAYU	20:40~21:25 楽しく エアロ 角屋	20:40~21:25 楽しく エアロ 角屋	20:00		
21:00	21:20~22:05 ボディ コンバット45 池田	21:25~22:15 楽しく エアロ 市毛		21:10~22:10 ファンクショナル ローラー ピラティス MAYU	20:45~21:15 クロール初級 中庭		21:05~22:05 ベリー ダンス KAZUYA	21:10~22:10 フィンスイム 堀江		20:50~21:50 フラダンス 尾縣	20:50~21:50 バタフライ 中庭		20:45~21:45 ボディ コンバット60 武藤	20:50~21:50 フラダンス 尾縣	20:50~21:20 ZUMBA 柴田	20:40~21:25 ZUMBA 柴田	20:40~21:25 ZUMBA 柴田	20:40~21:25 ZUMBA 柴田	21:00		
22:00																				22:00	
23:00																					23:00

休日 休館

第1・3・5週 = MAASA  
第2・4週 = Sachi

第1・3・5週 = ボディハンブ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 = ボディハンブ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。 ※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。