

	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 ほぐレッチ 池田	3日・17日 = 初めてエアロ 10日・24日 = ZUMBA GOLD		9:15~9:40 ストレッチボール 根本(香)			9:20~9:50 ストレッチ 酒井				9:20~9:50 アクティブ ストレッチ 野崎			9:20~9:50 ボディバランス [FX]			9:30~10:15 朝ヨガ MAASA			9:00
10:00	10:00~10:45 腰痛肩こり予防 エクササイズ 武藤	ストレッチヨガ 角屋		10:20~11:05 水慣れ &4キック 池田			10:10~10:55 ストレッチヨガ 角屋	10:15~11:00 バランス &ストレッチ 岡崎(麻)			10:10~10:55 初めてエアロ 平野	10:30~11:15 太極拳入門 野村	10:30~11:00 バタフライ初級 野崎	10:10~10:55 初めてエアロ 沼尻	10:20~11:05 リラックスヨガ Sachi		10:45~11:30 フラダンス 尾縣		11:00~11:30 アクアウォーク 安藏	10:00
11:00	11:05~11:50 初めてステップ 市毛	アクアウォーク 北村		11:15~11:45 クロール初級 池田			11:10~12:10 ボディ バランス60 根本(香)	11:20~11:50 コアトレ 酒井			11:10~11:55 ボディバランス [ST] 齋藤	11:30~12:00 パレエ入門 柏葉	11:15~11:45 アクアピクス 片岡	11:20~12:00 初めてステップ 平野	11:20~12:05 骨盤ストレッチ 船橋	11:20~12:05 アクアピクス 沼尻	11:45~12:45 ボディ バランス60 池田	12:00~12:45 バランス トレーニング 安藏	11:40~12:10 初めてプール 野崎	11:00
12:00	12:10~12:55 ボディケア ストレッチヨガ SATOMI	シンプルエアロ 栗谷		12:30~13:15 フラダンス HANAE			12:25~13:10 骨盤ストレッチ 岡崎	12:20~13:05 初めてエアロ 吉木			12:15~13:00 骨盤調整ヨガ カズヨ	12:20~13:05 筋トレッチ 齋藤		12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)			13:00~14:00 ボディ コンバット 60 武藤	13:05~13:50 ストレッチ ポール 岡崎(麻)	12:20~12:50 背泳ぎ初級 野崎	12:00
13:00	13:10~13:40 レスミルズコア 手塚	ハタヨガ ベーシック MAASA		13:35~14:20 ビューティー ストレッチ ムツコ			13:25~14:10 ファンクショナル ローラーピラティス Sachi	13:20~14:05 DISCO WORLD 菊池			13:20~14:05 腰痛肩こり予防 エクササイズ 武藤	13:30~14:15 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:20~14:05 ハタヨガ ベーシック Sachi	13:20~14:05 シンプルエアロ 市毛	13:20~14:05 シンプルエアロ 市毛		14:20~15:05	13:00~13:30 パタフライ初級 野崎	13:40~14:10 フィン貸出 タイム	13:00
14:00	14:00~14:45 ボディコンバット 池田	健康体操 吉木		14:35~15:20 ベーシック ステップ 横山			14:25~15:10 シンプルエアロ 甲高	14:40~15:10 平泳ぎ初級 安藏			14:25~15:10 骨盤ストレッチ 根本	14:40~15:10 ZUMBA 池田	14:40~15:10 レスミルズバー KAZUYA	14:40~15:10 コアトレ 酒井	14:40~15:10 クロール 野崎	14:40~15:10	15:25~16:10	14:00		
15:00	15:00~15:45 リフレッシュ ヨガ カズヨ	クロール初級 北村		15:20~15:50 バタフライ初級 野崎			15:25~16:10 フィンスイム 酒井	15:20~15:50 フィンスイム 酒井			15:00~15:45 ZUMBA 岡崎(麻)		15:35~16:20 ボディアタック 手塚	15:15~16:00 ストレッチ ポール 北村	15:20~15:50 平泳ぎ 野崎	15:25~16:10	16:25~16:55	15:00		
16:00																				16:00
17:00	☆マークのクラスは予約制、★マークのクラスはチケット制クラスとなります。 その他の全レッスン、定員を超えた場合は抽選となります。																		17:00	
18:00				10日・24日 = [背泳ぎ 野崎] 3日・17日 = [平泳ぎ初級 niwa]									6日・20日 = 天空大河 13日・27日 = FITNESS 養生気功							18:00
19:00	18:25~18:55 ボディパンパ 野崎	18:30~19:15 リラックス ヨガ MAASA		18:25~19:10 初めてステップ 市毛	18:30~19:15 タヒチアン ダンス SAKURA		18:40~19:20 シンプルエアロ 栗谷	18:55~19:25 ほぐレッチ 池田	19:40~20:25 フィン貸出 タイム			18:30~19:15 天空大河 FITNESS養生気功 (隔週) 根本	18:35~19:20 ピラティス Sachi	18:30~19:00 クロール初級 北村	19:10~19:40 しなやか ピラティス MAYU	18:00~19:00 ボディ コンバット 60 野崎	18:25~19:10 リラックスヨガ Shinobu	18:00~20:00 フィン貸出 タイム	19:00	
20:00	19:25~20:10 レスミルズ ダンス SAKURA	19:30~20:15 シンプルエアロ 平野		19:25~20:25 ボディ ジャム60 TAKA	19:35~20:20 ハタヨガ かなこ		19:35~20:35 骨盤ストレッチ 関	19:50~20:20 ボディ パンパ60 安藏			19:25~20:15 アクアピクス [ST] 池田	19:35~20:20 シンプルエアロ 角屋	20:25~21:10 ボディジャム 木村	20:25~21:10 ボディジャム 木村						20:00
21:00	20:25~21:10 ボディアタック 手塚	20:30~21:15 流水ウォーク 安藏		20:40~21:25 ZUMBA HARUNA	20:35~21:20 ファンクショナル ローラーピラティス MAYU		20:50~21:35 ペリーダンス KAZUYA	20:50~21:35 ボディバランス [FX] yukie			20:30~21:30 ボディ コンバット60 武藤	20:35~21:20 リラックス ストレッチ 根本								21:00
22:00	21:25~21:55 ボディコンバット 野崎																			22:00
23:00	月・火・水・金曜日の朝9:15~のレッスンは 全て先着順(場所抽選なし)となります。																		23:00	

休館

1日 = ストレngth  
8日 = アスレチック  
15日 = カーディオ  
22日 = ストレngth  
29日 = アスレチック

日曜日 祝日  
開館 8:30  
ジム・プール  
18:30 CLOSE



映像視聴型クラスです。インストラクターではなくスクリーンモニターのバーチャル映像を観ながらレッスンにご参加いただくクラスです ※レッスンの配布時間やレッスン参加の流れの手順が裏面にございますので裏面をご参照ください。