

	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	1日・15日・29日 = 初めてエアロ 8日・22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			休 館	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	ハタヨガベーシック 湯原			10:20~11:05 水慣れ &4キック 池田		10:10~10:55 ハタヨガベーシック 湯原	10:15~11:00 バランス &ストレッチ 岡崎(麻)	10:30~11:00 背泳ぎ初級 齋藤		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	10:20~11:05 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	パレエ入門 柏葉			11:15~11:45 クロール初級 池田		11:10~12:00 ボディ バランス60 根本(香)	11:20~11:50 コアトレ 酒井	11:10~11:40 クロール初級 齋藤		11:10~11:55 ボディバランス [ST]	11:30~12:00 パレエ入門 柏葉	11:30~12:00 アクアビクス 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 アクアビクス 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	12:20~12:50 背泳ぎ初級 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 粟谷			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		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)	13:00~13:30 バタフライ初級 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 ボディバランス [FX] 根本(香)		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	13:30~14:15 シンプルエアロ 市毛	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		14:20~15:05 ボディバンプ 安藏	14:20~15:05 ダンス KAZUYA	14:40~15:10 クロール 野崎	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 平野		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	ZUMBA 池田	14:40~15:10 スイム トレーニング 齋藤	14:40~15:10 レスミルズコア KAZUYA	15:15~16:00 ストレッチ ポール 北村	14:40~15:10 クロール 野崎	15:25~16:10 ZUMBA HARUNA	16:25~16:55 グリット 週替わり	15:00		
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			15:25~15:55 フィンスイム 安藏		15:25~16:10 フィンスイム 酒井	15:20~15:50 ZUMBA 岡崎(麻)			15:20~15:50 背泳ぎ初級 北村		16:55~17:25 レスミルズコア 手塚	16:55~17:25 レスミルズコア 手塚	17:10~17:40 ボディ コンバット	17:10~17:40 ボディ コンバット	16:00	17:00	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	18:25~18:55 ボディバンプ 野崎	8日・22日 = [背泳ぎ 野崎] 1日・15日・29日 = [平泳ぎ初級 niwa]			18:25~19:10 初めてステップ 市毛		18:40~19:20 シンプルエアロ 粟谷	18:00~19:30 フィン貸出 タイム			4日・18日 = 天空大河 11日・25日 = FITNESS 養生気功	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	18:25~19:10 リラックスヨガ Shinobu	18:25~19:10 リラックスヨガ Shinobu	18:00	18:00	18:00		
19:00	19:25~20:10 レスミルズ ダンス SAKURA	20:20~20:50 シンプルエアロ 平野			19:35~20:20 ボディ ジャム60 TAKA		19:35~20:35 骨盤ストレッチ 関	19:50~20:20 バタフライ初級 池田			19:10~19:40 流水ウォーク 北村	19:30~20:15 ボディバランス [ST] 池田	19:10~19:40 シンプルエアロ 角屋	19:20~20:05 しなやか ピラティス MAYU	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋	20:25~21:10 ボディジャム 木村	19:00	19:00	19:00		
20:00	20:25~21:10 ボディアタック 手塚	20:40~21:25 ファンクショナル ローラーピラティス MAYU			20:10~20:40 フィン貸出 タイム		20:50~21:35 ペリーダンス KAZUYA				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					20:00	20:00	20:00		
21:00	21:25~21:55 ボディコンバット 野崎	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。																		21:00	
22:00	23:00	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																		22:00	

休館

日

6日 = カーディオ
13日 = ストレngths
20日 = アスレチック
27日 = カーディオ

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 ※レッスンのチケットの配布時間やレッスン参加迄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。