

	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	10日・24日 = 初めてエアロ 3日・17日 = ZUMBA GOLD			9:15~9:40 ストレッチポール 根本(香)		9:20~9:50 ほぐレッチ 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	10:55~11:40 ハタヨガベーシック 湯原		9:45~10:30 バレエ入門 柏葉		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 コーディネーション 菊池	10:30~11:00 背泳ぎ初級 齋藤		10:10~10:55 初めてエアロ 平野	10:20~11:05 太極拳入門 野村	10:30~11:00 パタフライ初級 野崎	10:20~11:05 初めてエアロ 沼尻	10:20~11:05 リラククスヨガ Sachi		10:45~11:30 フラダンス 尾縣	10:00		
11:00	11:05~11:50 初めてステップ 市毛	11:30~12:00 アクアピクス 柴田		10:45~11:30 骨盤ストレッチ 岡崎	10:35~11:20 経絡ヨガ 大森	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	11:10~11:40 クロール初級 齋藤		11:10~11:55 ボディバランス [ST] 齋藤	11:20~12:05 バレエ入門 柏葉	11:20~12:00 アクアピクス 片岡	11:20~12:05 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	11:00~11:30 アクアウォーク 安藏	11:00		
12:00	12:10~12:55 ボディケア ストレッチヨガ SATOMI	12:00~12:40 シンブルエアロ 葉谷		11:45~12:15 ZUMBA GOLD 初めてエアロ (隔週)船橋	11:40~12:25 セルフケアヨガ Sachi	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	12:15~13:00 筋トレッチ 齋藤	12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:20~13:05 ZUMBA 岡崎(麻)	12:00~12:45 ボディ バランス60 池田	12:20~12:50 バランス トレーニング 安藏	12:00	
13:00	13:10~13:40 レスミルズコア 手塚			12:40~13:25 ビューティー ストレッチ ムツコ	12:40~13:25 ビューティー ストレッチ ムツコ	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 ベーシック ステップ 平野		13:20~14:05 腰痛肩こり予防 エクササイズ 武藤	13:30~14:15 DISCO WORLD 菊池	13:20~14:05 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 シンブルエアロ 市毛	13:20~14:05 ボディ コンバット 60 武藤	13:20~14:05 ストレッチ ポール 岡崎(麻)	13:00~13:30 ストレッチ ポール 岡崎(麻)	13:00		
14:00	14:00~14:45 ボディコンバット 池田	13:50~14:35 健康体操 吉木		14:35~15:20 ベーシック ステップ 平野	14:45~15:30 バランス コーディネーション 横山	14:40~15:10 背泳ぎ初級 安藏		14:25~15:10 シンブルエアロ 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	14:40~15:25 ZUMBA 池田	14:25~15:10 レスミルズ コア KAZUYA	14:25~15:10 レスミルズ コア KAZUYA	14:25~15:10 レスミルズ コア KAZUYA	14:25~15:10 レスミルズ コア KAZUYA	14:25~15:10 レスミルズ コア KAZUYA	14:25~15:10 レスミルズ コア KAZUYA	14:00		
15:00	15:00~15:45 リフレッシュ ヨガ カズヨ			15:25~15:55 フィンスイム 安藏	15:20~15:50 パタフライ初級 野崎	15:25~16:10 ZUMBA 岡崎(麻)		15:25~16:10 フィンスイム 酒井					15:20~15:50 ボディアタック 手塚	15:20~15:50 ボディアタック 手塚	15:20~15:50 ボディアタック 手塚	15:20~15:50 ボディアタック 手塚	15:20~15:50 ボディアタック 手塚	15:20~15:50 ボディアタック 手塚	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	18:25~18:55 ボディパンパ 野崎	18:30~19:15 リラククス ヨガ MAASA		3日・17日 = [背泳ぎ 野崎] 10日・24日 = [平泳ぎ初級 niwa]			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 シンブルエアロ 葉谷	18:55~19:25 ほぐレッチ 池田	19:40~20:25 フィン貸出 タイム	18:00~19:30	6日・20日 = 天空大河 13日・27日 = FITNESS 養生気功			18:30~19:00 ボディ コンバット 60 野崎	18:25~19:10 リラククスヨガ Shinobu	18:00~19:00	18:00~20:00	18:00
19:00	19:25~20:10 レスミルズ ダンス SAKURA	19:30~20:15 シンブルエアロ 平野	19:40~20:10 クロール初級 安藏	19:25~20:25 ボディ ジャム60 TAKA	19:35~20:20 ハタヨガ かなこ	19:30~20:00 背泳ぎ 平泳ぎ初級 [隔週]	19:35~20:35 ボディ パンパ60 安藏	19:50~20:20 パタフライ初級 池田		19:40~20:25 フィン貸出 タイム	19:30~20:15 天空大河 FITNESS養生気功 (隔週) 根本	19:10~19:40 ピラティス Sachi	19:30~20:15 ピラティス Sachi	19:10~19:40 ピラティス Sachi	19:30~20:15 ピラティス Sachi	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	19:25~20:10 楽しくエアロ 角屋	19:00		
20:00	20:25~21:10 ボディアタック 手塚	20:30~21:15 ボディジャム MIZUKI	20:40~21:25 クロール初級 安藏	20:20~20:50 ボディ ジャム60 TAKA	20:35~21:20 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 ボディ ジャム60 安藏	20:45~21:30 ボディ ジャム60 安藏		20:50~21:35 ボディ ジャム60 安藏	20:30~21:30 ペリーダンス KAZUYA	20:30~21:30 ボディ コンバット60 武藤	20:30~21:30 ボディ コンバット60 武藤	20:30~21:30 ボディ コンバット60 武藤	20:30~21:30 ボディ コンバット60 武藤	20:25~21:10 ボディジャム 木村			20:00		
21:00	21:25~21:55 ボディコンバット 野崎																			21:00	
22:00																					22:00
23:00																					23:00

休館

日

☆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。

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

日曜日 祝日
開館 8:30
ジム・プール
18:30 CLOSE



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。

→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。