

| | 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 | 14日・28日 = 初めてエアロ 7日・21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 | 10:55~11:40 ハタヨガベーシック 湯原 | | 10:45~11:30 バレエ入門 柏葉 | | 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 megu(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 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 リラククスヨガ 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 | 11:30~12:00 アクアピクス 柴田 | | 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 | 11:00~11:30 4キック 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 | 11:15~11:45 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 | 12:00~12:40 シンブルエアロ 粟谷 | | 12:30~13:15 フラダンス HANAE | 12:40~13:25 ビューティー ストレッチ ムツコ | 12:25~13:10 骨盤ストレッチ 岡崎 | 13:20~14:05 ファンクショナル ローラーピラティス Sachi | 13:20~14:05 初めてエアロ 吉木 | 13:20~14:05 腰痛肩こり予防 エクササイズ 武藤 | 12:15~13:00 骨盤調整ヨガ カズヨ | 12:20~13:05 筋トレッチ 齋藤 | 13:20~14:05 DISCO WORLD megu(菊池) | 12:15~13:00 ZUMBA 岡崎(麻) | 12:20~13:05 シンブルエアロ 市毛 | 12:20~13:05 レスミルズ コアトレ 酒井 | 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 | 13:50~14:35 健康体操 吉木 | | 13:35~14:20 ボディバランス [FX] 根本(香) | 13:40~14:25 美しくエアロ 横山 | 13:25~14:10 ベーシック ステップ 平野 | 14:20~14:50 ボディコンバット 酒井 | 14:20~14:50 ボディコンバット 酒井 | 14:20~14:50 背泳ぎ初級 安藏 | 13:20~14:05 ファンクショナル ローラーピラティス Sachi | 13:30~14:15 DISCO WORLD megu(菊池) | 14:20~14:50 レスミルズ コアトレ 酒井 | 14:20~15:05 レズミルズ コアトレ 酒井 | 14:20~14:50 シンブルエアロ 市毛 | 14:20~14:50 コアトレ 酒井 | 14:20~15:05 ボディバンプ 安藏 | 13:40~14:20 フィンishing タイム | 13:40~14:20 フィンishing タイム | 13:00 | |
| 14:00 | 14:00~14:45 ボディコンバット 池田 | 14:45~15:15 ベーシック ステップ 平野 | | 14:35~15:20 ZUMBA GOLD 初めてエアロ (隔週)船橋 | 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 | 14:40~15:10 シンブルエアロ 甲高 | 14:40~15:10 平泳ぎ初級 安藏 | 14:40~15:10 平泳ぎ初級 安藏 | 14:25~15:10 ボディコンバット 酒井 | 14:40~15:25 ZUMBA 池田 | 14:40~15:10 レスミルズ コアトレ 酒井 | 14:40~15:10 レスミルズ コアトレ 酒井 | 14:40~15:10 シンブルエアロ 市毛 | 14:40~15:10 コアトレ 酒井 | 14:40~15:10 ボディバンプ 安藏 | 14:20~15:05 フィンishing タイム | 14:20~15:05 フィンishing タイム | 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 バタフライ初級 野崎 | 15:20~15:50 バタフライ初級 野崎 | 15:20~15:50 背泳ぎ初級 安藏 | 15:25~16:10 フィンスイム 北村 | 15:25~16:10 フィンスイム 北村 | 15:25~16:10 フィンスイム 北村 | 15:00~15:45 リフレッシュ ヨガ カズヨ | 15:20~15:50 ZUMBA 池田 | 15:20~15:50 ボディアタック 手塚 | 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 | 15:15~16:00 クロール 野崎 | 15:25~16:10 ZUMBA HARUNA | 16:25~16:55 グリット 週替わり | 15:25~16:10 ZUMBA HARUNA | 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 ボディバンプ ヨガ MAASA | 18:30~19:15 リラククス ヨガ MAASA | | 7日・21日 = [背泳ぎ 野崎] 14日・28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 粟谷 | 18:55~19:25 ほぐレッチ 池田 | 18:00~19:30 フィンishing タイム | 10日・24日 = 天空大河 17日・31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 | 18:00~19:00 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 フィンishing タイム | 18:25~19:10 リラククスヨガ Shinobu | 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 | 19:35~20:35 背泳ぎ 平泳ぎ初級 (隔週) | 19:35~20:35 骨盤ストレッチ 関 | 19:40~20:25 ほぐレッチ 池田 | 19:50~20:20 ボディ バンプ60 安藏 | 19:00 | 19:30~20:15 天空大河 FITNESS養生気功 (隔週)根本 | 19:35~20:20 ピラティス Sachi | 19:10~19:40 クロール初級 北村 | 19:20~20:05 ボディ コンバット 60 野崎 | 19:25~20:10 リラククスヨガ Shinobu | 19:25~20:10 リラククスヨガ Shinobu | 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 | 20:45~21:30 流水ウォーク 安藏 | 20:45~21:30 ZUMBA HARUNA | 20:35~21:20 ファンクショナル ローラーピラティス MAYU | 20:10~20:40 背泳ぎ 平泳ぎ初級 (隔週) | 20:45~21:30 骨盤ストレッチ 関 | 19:40~20:25 ほぐレッチ 池田 | 20:20~20:50 ボディ ジャム60 TAKA | 20:00 | 19:30~20:15 天空大河 FITNESS養生気功 (隔週)根本 | 19:35~20:20 ピラティス Sachi | 19:10~19:40 クロール初級 北村 | 19:20~20:05 ボディ コンバット 60 野崎 | 19:25~20:10 リラククスヨガ Shinobu | 19:25~20:10 リラククスヨガ Shinobu | 19:00 | | | |
| 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

5日 = ストレングス
12日 = アスレチック
19日 = カードイオ
26日 = ストレングス

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。