


	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日					
	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング	1スタジオ	2スタジオ	ショート	スイミング		
10	10:10~10:20 ストレッチ				10:10~10:20 ラジオ体操			10:30~11:30 有料レッスン スキンダイビング	10:10~10:20 ストレッチ			10:10~10:20 ラジオ体操			10:30~11:30 有料レッスン 腰痛	10:10~10:20 ストレッチ			10:30~11:00 水中ウォーキング	10:10~10:20 ラジオ体操			10:30~11:00 水中ウォーキング	10:30~11:10 やさしいエアロ	10:30~11:20 ジャズストレッチ	10:10~10:20 ラジオ体操		10:30~11:15 ボディコンバット4.5	10:30~11:10 やさしいステップ	
11	10:30~11:20 ダンスエアロ	10:30~11:00 ボディパンプ30		10:30~11:00 グローブウォーキング	10:30~11:10 やさしいラテンエアロ	10:30~11:30 ヨガ		10:30~11:30 有料レッスン 腰痛	10:30~11:20 ロー50	10:30~11:30 アルファリラックス		10:30~11:20 オリジナルエアロ	10:45~11:15 はじめてエアロ		10:30~12:00 有料レッスン シンクロ	10:30~11:10 やさしいエアロ	10:30~11:20 健康体操		10:30~11:00 水中ウォーキング	10:30~11:30 Tae Bo®注1		10:30~11:20 ジャズストレッチ	10:30~11:10 やさしいステップ	11:00~11:30 お楽しみウォーキング		10:30~11:15 ボディコンバット4.5	10:30~11:10 やさしいステップ			
12	11:15~11:45 ユーバウンド30	11:15~11:45 ユーバウンド30		11:00~12:00 有料レッスン 初級 中級 上級	11:30~12:30 オリジナル	11:30~12:30 TOMOMI		11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	11:45~12:45 マット	11:50~12:40 フィットネス		11:40~12:10 はじめてエアロ	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	11:30~12:20 ロー50	11:30~12:30 入門		11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	11:30~12:30 入門		11:00~12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	11:35~12:05 初めて背泳ぎキック	12:10 ストレッチ	11:50~12:50 マット	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	11:30~12:30 初めて背泳ぎキック	11:35~12:35 やさしいエアロ	11:30~12:10 やさしいエアロ			
13	12:00~12:45 やさしいピラティス	12:00~12:45 やさしいピラティス	12:10 ストレッチ	12:00~13:00 有料レッスン 最上級	エアロ	バトン	12:10 ストレッチ	12:00~12:40 ウォーキング アクア40	12:10 お腹	12:10~13:00 ファイティング アクア50		12:10~13:00 新納	12:15~12:45 初めて平泳ぎキック	12:10 ストレッチ	12:10~12:50 アクア40	12:10 ストレッチ	12:10~12:50 アクア40	12:10 ストレッチ	12:10~12:50 アクア40	12:10 ストレッチ	12:10 ストレッチ	12:10 ストレッチ	12:10 ストレッチ	12:10 ストレッチ	12:10 ストレッチ	12:10 ストレッチ	12:10 ストレッチ	12:10 ストレッチ		
14	12:55~13:55 バランスコンディショニングヨガ	13:00~13:50 ZUMBA		13:10~14:00 アクア50	12:50~13:50 バーオソル	13:00~13:40 やさしいステップ		13:30~14:30 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	13:10~14:00 飛込み	13:10~13:55 ボディ		13:30~13:50 お腹シェイプ	13:30~13:50 お腹シェイプ	13:45~14:00 テクニク	13:30~14:30 有料レッスン 初心クラス	13:45~14:00 テクニク	13:45~14:00 テクニク	13:45~14:00 テクニク	13:45~14:00 テクニク	13:45~14:00 テクニク	13:45~14:00 テクニク	13:45~14:00 テクニク	13:45~14:00 テクニク	13:45~14:00 テクニク	13:45~14:00 テクニク	13:45~14:00 テクニク	13:45~14:00 テクニク	13:45~14:00 テクニク	13:45~14:00 テクニク	
15	14:10~15:00 健康体操	14:10~14:50 ボール	14:10 ストレッチ	14:10~14:55 ボール	14:00~15:00 ヒーリング	14:10 ウェーブストレッチ		14:10~14:30 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	14:15~15:00 ボディ	14:15~15:15 バランス		14:10~14:30 楽しくビーチボール	14:00~15:00 ボディ	14:10 ウェーブストレッチ	14:00~14:30 初級~上級	14:00~14:30 初級~上級	14:00~14:30 初級~上級	14:00~14:30 初級~上級	14:00~14:30 初級~上級	14:00~14:30 初級~上級	14:00~14:30 初級~上級	14:00~14:30 初級~上級	14:00~14:30 初級~上級	14:00~14:30 初級~上級	14:00~14:30 初級~上級	14:00~14:30 初級~上級	14:00~14:30 初級~上級	14:00~14:30 初級~上級	14:00~14:30 初級~上級	
16	15:15~16:15 武術 太極拳	15:10~16:00 リズム&ストレッチ	15:10 お腹	15:15~16:00 ボディコンバット30	15:30~16:30 【有料】ベリーダンス	15:10 お腹		15:00~16:00 スキンダイビング	15:20~16:05 ボディ	15:30~16:30 【有料】総合太極拳		15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	15:15~16:15 バランスコンディショニングヨガ	
17	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ		16:00~16:40 リラクックス	16:00~16:40 リラクックス	16:10 ストレッチ		16:00~16:40 リラクックス	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ		16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ
18	18:25~19:15 アロハシェイプ50	18:45~19:30 ユーバウンド45	19:10 お腹	18:25~19:15 スリムヨガ	18:45~19:15 ボディ	19:10 ストレッチ		18:25~19:15 スリムヨガ	18:30~19:15 ボディ	18:40~19:10 はじめてエアロ		18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	18:25~19:15 スリムヨガ	
19	19:35~20:15 ラテンエアロ	19:45~20:30 ボディ	19:10 お腹	19:30~20:30 ボディ	19:40~20:30 ローハイ50	19:10 ストレッチ		19:10~19:50 グループ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:35~20:05 ボディ		19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	19:10~19:50 グループ	
20	20:35~21:35 ロー60	20:45~21:45 バランスコンディショニング	21:10 ストレッチ	20:15~20:45 面かぶりクロール	20:45~21:45 ボディ	21:10 ストレッチ		20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:25~21:15 ジャズ	20:40~21:40 ジャズ		20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級	20:00~21:00 有料レッスン 初級・中級・上級		
21	21:10 ストレッチ	21:10 ストレッチ		21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:10 ストレッチ		21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:25~22:25 【有料】ジャズダンス	21:25~22:25 【有料】ジャズダンス		21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	21:00~22:00 有料レッスン 最上級	
22																														

モバイルサービス

プログラム情報や代行情報をご確認いただけます。



変更 NEW クラスは、時間、インストラクター、スタジオが変更になっているクラスです。

はレッスンが初めての方や、体力に自信のない方でもご参加いただけるクラスです。

は整理券が必要になります。3階トレジムカウンターにて1時間前より配布します。

エアロ・アクア (初級~初中級) エアロ・アクア (中級~中上級) エアロ (上級) 格闘技系 ダンス系 筋コンディショニング系 同好会

ヨガ・ピラティス コンディショニング 水中ウォーキング 泳法クラス 有料レッスン

注1 Tae Bo® aerobic kickboxing class/workout
※月曜日バランスコンディショニングヨガ(BCヨガ)の担当は週替となります。別紙にて担当をご確認ください。