

	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 健康体操	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	10:30~11:10 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			10:30~11:15 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	11:30~12:20 健康体操		11:00~12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	11:00~12:00 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	11:30~12:30 入門	11:30~12:30 入門	11:30~12:30 入門	11:50~12:50 マット	12:00~12:30 ユーバウンド30	11:35~12:05 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 ファイティング アクア50	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	12:15~12:45 初めて平泳ぎキック	12:10~12:50 アクア40		12:45~13:05 かなづちさん	12:45~13:05 かなづちさん	12:10 ストレッチ	12:10~12:50 アクア40	12:10~12:50 アクア40	12:10~12:50 アクア40	12:10 ストレッチ	12:10~12:50 アクア40	12:10~12:50 アクア40	12:10~12:50 アクア40	12:10~12:50 アクア40	
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	13:00~13:40 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 サルササイズ	13:10~13:55 ボディ		13:10~14:00 サルササイズ	13:30~13:50 飛込み	13:30~13:50 飛込み	13:30~14:30 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	13:30~14:30 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級	13:30~14:30 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級		13:30~14:30 有料レッスン 初級 中級 上級 最上級											
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		14:10~14:50 ボール	14:15~15:00 ボディ	14:15~15:15 バランス		14:15~15:00 ボディ	14:15~15:15 バランス	14:10 ストレッチ	14:10~14:30 初心クラス	14:00~14:30 初級～上級	14:00~14:30 初級～上級		14:10~14:50 ボール											
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	15:15~15:45 ボディコンバット30	15:30~16:30 ベリーダンス	15:30~16:30 ベリーダンス		15:00~16:00 スキンダイビング	15:20~16:05 ボディ	15:30~16:30 総合太極拳		15:15~16:15 バランス	15:15~16:15 バランス	15:10 お腹	15:10 お腹	15:10 お腹	15:10 お腹		15:10~16:00 リズム&ストレッチ	15:10~16:00 リズム&ストレッチ										
17	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	16:00~16:40 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		16:00~16:40 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	16:00~16:40 リラクックス	16:00~16:40 リラクックス		16:00~16:40 リラクックス											
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	18:45~19:15 ボディ		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	18:30~19:15 ボディ	18:40~19:10 はじめてエアロ	18:15~19:15 ボディメイク	18:30~19:20 HIPHOP	18:30~19:20 HIPHOP		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	18:15~19:15 ボディメイク	18:30~19:20 HIPHOP	18:15~19:15 ボディメイク	18:30~19:20 HIPHOP	18:15~19:15 ボディメイク	18:30~19:20 HIPHOP	18:15~19:15 ボディメイク	18:30~19:20 HIPHOP	
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	19:40~20:30 ローハイ50		19:30~20:30 ボディ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:35~20:05 ボディ		19:30~20:30 ボディ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:35~20:05 ボディ	19:30~20:15 ボディ	19:40~20:40 リラックス	19:40~20:40 リラックス		19:30~20:30 ボディ											
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	20:45~21:45 ボディ		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	20:25~21:15 ジャズ	20:40~21:40 ジャズ	20:30~21:15 ボディ	20:40~21:40 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	20:25~21:15 ジャズ	20:40~21:40 ジャズ	20:30~21:15 ボディ	20:40~21:40 ジャズ	20:30~21:15 ボディ	20:40~21:40 ジャズ	20:30~21:15 ボディ	20:40~21:40 ジャズ	20:30~21:15 ボディ	20:40~21:40 ジャズ	
21	21:10 ストレッチ	21:10 ストレッチ	21:10 ストレッチ	21:10 ストレッチ	21:10 ストレッチ	21:10 ストレッチ		21:10 ストレッチ	21:10 ストレッチ	21:10 ストレッチ		21:10 ストレッチ	21:10 ストレッチ	21:10 ストレッチ	21:10 ストレッチ	21:10 ストレッチ	21:10 ストレッチ		21:10 ストレッチ	21:10 ストレッチ										
22	21:30~22:00 CXWORX	21:30~22:00 CXWORX	21:30~22:00 CXWORX	21:30~22:00 CXWORX	21:30~22:00 CXWORX	21:30~22:00 CXWORX		21:30~22:00 CXWORX	21:30~22:00 CXWORX	21:30~22:00 CXWORX		21:30~22:00 CXWORX	21:30~22:00 CXWORX	21:30~22:00 CXWORX	21:30~22:00 CXWORX	21:30~22:00 CXWORX	21:30~22:00 CXWORX		21:30~22:00 CXWORX											

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。