

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		
10:10~10:20 ストレッチ	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	10:10~10:20 ラジオ体操	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 スキンダイビング	10:10~10:20 ストレッチ	10:30~11:20 ロー50	10:30~11:30 アルファリラックス	10:30~11:00 水中ウォーキング	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:30 オリジナルエアロ	10:30~11:20 やさしいエアロ	10:30~11:20 健康体操	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:20 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45	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:10 やさしいボディコンバット45	10:30~11:10 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45	10:30~11:10 やさしいステップ	10:10~10:20 ラジオ体操	10:30~11:10 やさしいボディコンバット45		
11:15~11:45 maki	11:15~11:45 重松	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 オリジナル	11:50~12:30 バレーボール	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	11:30~12:30 有料レッスン 初級 中級 上級	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	11:00~12:00 有料レッスン 初級 中級 上級	11:30~12:30 有料レッスン 初級 中級 上級	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	11:30~12:30 有料レッスン 初級 中級 上級														
12:00~12:45 ロー	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	12:10 エアロ	12:10 エアロ	12:10 ストレッチ	12:00~12:40 ウォーキング アクア40	12:10~13:00 フィットネス	12:10~13:00 フィットネス	12:10 お腹	12:10~13:00 ファイティング アクア50	12:10 ストレッチ	12:10~13:00 マット	12:10~13:00 マット	12:10 お腹	12:10 ストレッチ	12:10~12:50 骨盤ストレッチ	12:10 ストレッチ	12:10~12:50 骨盤ストレッチ	12:10 ストレッチ	12:10~12:50 骨盤ストレッチ	12:10 ストレッチ	12:10 ストレッチ	12:10~12:50 骨盤ストレッチ	12:10 ストレッチ	12:10~12:50 骨盤ストレッチ	12:10 ストレッチ	12:10~12:30 ストレッチ	
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	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	12:45~13:05 かなづちさん	13:10~14:00 サルササイズ	13:10~14:00 サルササイズ	13:10~13:55 ボディ	13:00~13:30 飛込み	13:00~13:30 飛込み	13:10~14:00 ヨガ	13:10~14:00 ヨガ	13:10~14:00 ヨガ	13:10~14:00 ヨガ	13:10~14:00 ヨガ	13:10~14:00 ヨガ	13:10~14:00 ヨガ	13:10~14:00 ヨガ	13:10~14:00 ヨガ	13:10~14:00 ヨガ	13:10~14:00 ヨガ	13:10~14:00 ヨガ	13:10~14:00 ヨガ	13:10~14:00 ヨガ	13:10~14:00 ヨガ	13:10~14:00 ヨガ	
14:10~15:00 健康体操	14:10~14:50 ボールピラティス	14:10~14:50 ボールピラティス	14:10~14:50 ボールピラティス	14:00~15:00 ヒーリング	14:00~15:00 ヒーリング	14:10 ウェブストレッチ	14:10~14:55 ボディ	14:15~15:00 ボディ	14:15~15:15 ボディ	14:15~15:15 ボディ	14:10 ウェブストレッチ	14:10~14:30 楽しくビーチボール	14:00~15:00 ボディ	14:00~15:00 ボディ	14:00~15:00 ボディ	14:00~15:00 ボディ	14:00~15:00 ボディ	14:00~15:00 ボディ	14:00~15:00 ボディ	14:00~15:00 ボディ	14:00~15:00 ボディ	14:00~15:00 ボディ	14:00~15:00 ボディ	14:00~15:00 ボディ	14:00~15:00 ボディ	14:00~15:00 ボディ	14:00~15:00 ボディ	14:00~15:00 ボディ	
15:15~16:15 武術	15:10~16:00 リズム&ストレッチ	15:10 お腹	15:10 お腹	15:15~16:00 ボディ	15:30~16:30 ボディ	15:10 お腹	15:15~16:00 ボディ	15:30~16:30 ボディ	15:30~16:30 ボディ	15:30~16:30 ボディ	15:10 お腹	15:10 お腹	15:15~16:15 ボディ	15:15~16:15 ボディ	15:10 お腹	15:10 お腹	15:10 お腹												
16:00~16:40 ラテンエアロ	16:10 ストレッチ	16:10 ストレッチ	16:00~16:40 ラテンエアロ	16:00~16:40 ラテンエアロ	16:00~16:40 ラテンエアロ	16:10 ストレッチ	16:00~16:40 ラテンエアロ	16:00~16:40 ラテンエアロ	16:00~16:40 ラテンエアロ	16:10 ストレッチ	16:00~16:40 ラテンエアロ	16:10 ストレッチ	16:00~16:40 ラテンエアロ	16:00~16:40 ラテンエアロ	16:10 ストレッチ	16:00~16:40 ラテンエアロ	16:00~16:40 ラテンエアロ												
18:25~19:15 アロハ	18:45~19:30 シェイプ50	19:10 お腹	18:25~19:15 アロハ	18:25~19:15 アロハ	18:25~19:15 アロハ	18:25~19:15 アロハ	18:30~19:15 ボディ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:30~19:15 ボディ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	18:40~19:10 エアロ	
19:35~20:15 ラテンエアロ	19:45~20:30 ボディ	19:30~20:10 アクア40	19:30~20:10 アクア40	19:40~20:30 ボディ	19:40~20:30 ボディ	19:10 ストレッチ	19:10~19:50 グローブ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:10~19:50 グローブ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:20 ダンスエアロ	
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	20:45~21:45 バランスコンディショニング	20:45~21:45 バランスコンディショニング	20:45~21:45 バランスコンディショニング	21:10 ストレッチ	20:00~21:00 有料レッスン	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:00~21:00 有料レッスン	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	20:40~21:40 オリジナル	

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。



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。

はレッスンの初めての方や、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

