


	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				10:10~10:20 ストレッチ				10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ラジオ体操				10:10~10:20 ラジオ体操				
11	10:30~11:20 ダンスエアロ	10:30~11:00 ボディバウンド30		10:30~11:00 グループウォーキング	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 スキンダイビング	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	10:30~11:20 エアロ	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		10:30~11:30 コンバット45	10:30~11:10 やさしいステップ		10:30~11:10 コンバット45	10:30~11:10 やさしいステップ				
12	11:35~12:35 サーキット	11:15~11:45 ユーバウンド30		11:00~12:00 有料レッスン	11:30~12:30 オリジナル	11:50~12:30 パレト		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 はじめてステップ	11:40~12:10 ポディコンバット30	11:30~12:30 ロー50	11:30~12:30 入門		11:30~12:30 有料レッスン マタニティ	11:30~12:05 お楽しみウォーキング	11:30~12:05 初めて背泳ぎキック		11:35~12:35 初めて背泳ぎキック	11:30~12:10 やさしいエアロ		11:35~12:35 アロハ	11:30~12:10 やさしいエアロ				
13	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	13:10~14:00 サルサ	13:10~13:55 ポディ		13:30~13:50 飛込み	13:45~14:00 テクニク	13:50~14:30 ロー40	14:00~14:30 ボルドブラ		13:30~14:30 有料レッスン	13:00~13:30 初めてバタフライキック	13:05~13:35 ポディ		12:55~13:25 はじめてエアロ	13:10~14:00 ステップ50		13:45~14:45 ポディ	13:15~13:55 お楽しみアクア40				
14	14:10~15:00 健康体操	14:10~14:50 ボール			14:00~15:00 ヒーリング	14:10 ウェブストレッチ		14:00~14:30 初級 中級 上級 最上級	14:15~15:00 ポディ	14:15~15:15 バランス		14:00~15:00 楽しくビーチボール	14:00~15:00 ポディ	14:10 ウェブストレッチ	14:00~14:30 ボルドブラ		14:40~15:10 サーキット	14:15~15:15 オリジナル	14:15~15:15 ポディ		14:10 ウェブストレッチ	14:15~15:15 ポディ		14:10 ウェブストレッチ	14:10 ウェブストレッチ				
15	15:15~16:15 武術	15:10~16:00 ストレッチ			15:15~15:45 ポディ	15:10 お腹		15:00~16:00 スキンダイビング	15:20~16:05 ポディ	15:30~16:30 風間		15:15~16:15 バランス	15:30~16:30 コンディショニング	15:10 お腹	15:30~16:30 コンディショニング		15:10 お腹	15:00~16:00 ZUMBA	15:10 お腹		15:10 お腹	15:00~16:00 ポディ	15:15~16:00 シバム45		15:00~16:00 ポディ	15:15~16:00 シバム45			
16					16:00~16:40 リラックス	16:10 ストレッチ		16:00~16:40 リラクセス	16:00~16:40 リラクセス	16:10 ストレッチ		16:00~16:40 リラクセス	16:00~16:40 リラクセス	16:10 ストレッチ	16:00~16:40 リラクセス		16:00~16:40 リラクセス	16:00~16:40 リラクセス	16:10 ストレッチ		16:00~16:40 リラクセス	16:10 ストレッチ		16:00~16:40 リラクセス	16:10 ストレッチ				
17					17:00~18:00 太極剣			17:00~18:00 太極剣	17:00~18:00 太極剣			17:00~18:00 太極剣	17:00~18:00 太極剣	17:00~18:00 太極剣			17:00~18:00 太極剣	17:00~18:00 太極剣	17:00~18:00 太極剣		17:00~18:00 太極剣	17:00~18:00 太極剣		17:00~18:00 太極剣	17:00~18:00 太極剣				
18	18:25~19:15 アロハ	18:45~19:30 ユーバウンド		18:25~19:15 スリムヨガ	18:45~19:15 ポディ	18:10 ストレッチ		18:30~19:15 ポディ	18:40~19:10 はじめてエアロ	18:20~19:20 マット		18:20~19:20 マット	18:20~19:20 マット	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		18:15~19:15 ボディメイク	18:15~19:15 ボディメイク		18:15~19:15 ボディメイク	18:15~19:15 ボディメイク				
19	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	19:40~20:30 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 ポディ		19:10~19:50 グループ	19:30~20:20 ダンスエアロ	19:30~20:15 ボディ	19:40~20:40 リラックス		19:30~20:15 ボディ	19:40~20:40 リラックス	19:30~20:15 ボディ		19:30~20:15 ボディ	19:30~20:15 ボディ		19:30~20:15 ボディ	19:30~20:15 ボディ				
20	20:35~21:35 ロー60	20:45~21:45 バランス		20:15~20:45 面かぶり	20:45~21:45 ポディ	21:10 ウェブ		20:00~21:00 有料レッスン	20:25~21:15 ジャズ	20:40~21:40 オリジナル		20:00~21:00 有料レッスン	20:25~21:15 ジャズ	20:30~21:15 ボディ	20:40~21:40 オリジナル		20:00~21:00 有料レッスン	20:25~21:15 ジャズ	20:30~21:15 ボディ		20:00~21:00 有料レッスン	20:25~21:15 ジャズ		20:00~21:00 有料レッスン	20:25~21:15 ジャズ				
21					20:45~21:45 ユーバウンド	21:10 ウェブ		21:00~22:00 有料レッスン	21:25~22:25 ジャズ	21:10 ストレッチ		21:00~22:00 有料レッスン	21:25~22:25 ジャズ	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				
22																													

モバイルサービス



プログラム情報や代行情報を
ご確認ください。

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。
 はレッスンを初めての方や、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。