

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

● …… 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
◎ …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は  
コチラ



月 休館日	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY				
	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール	赤スタジオ	青スタジオ	芝エリア	第1プール	
10	10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ				10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ				10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ				10:00~10:15 [映像]モーニングストレッチ												
11	10:35~11:20 太極拳 川瀬春美	10:15~11:15 [有料]TRYnations Lv.2			10:25~11:05 パーソニックエアロ 久富恵美	10:00~11:00 [有料]TRYnations Lv.1		水中シナプロジー	10:35~11:20 ヨガ Sugi	10:35~11:15 レギュラーエアロ 早崎愛子			10:35~11:20 ヨガ Sugi	10:35~11:15 レギュラーエアロ 早崎愛子						10:15~10:45 DEEPWORK®[音響] 酒井田奈々					
12	11:35~12:05 パーソニックエアロ 高橋敦美	11:30~12:30 [有料]TRYnations Lv.2		10:30~12:00 [有料]ジュニアスクール	11:25~12:05 船橋池外エグザサイズ 酒井田奈々	11:20~12:05 リトモス 久富恵美		11:10~12:00 [有料]ベビースクール	11:35~12:05 パーソニックエアロ 早崎愛子	11:35~12:05 パーソニックエアロ 早崎愛子			11:35~12:05 パーソニックエアロ 早崎愛子	11:35~12:05 パーソニックエアロ 早崎愛子						11:00~11:30 パーソニックエアロ 酒井田奈々	10:45~11:30 リトモス 中島有加	10:55~11:25 DEEPWORK® 酒井田奈々		10:00~11:00 [有料]ジュニアスクール	
13	12:20~13:05 ヨガ 福田美紀	12:45~13:00 お腹シェイプ		12:00~13:00 [有料]成人スクール (初級・中級)	12:25~13:10 ZUMBA 北村真紀	12:20~13:00 温ボディメイクヨガ 前田留美		12:30~13:30 [有料]成人スクール (中級)	12:25~13:05 Group Centergy 村瀬真里	12:10~13:10 [有料]TRYnations Lv.2			12:20~12:50 Group Centergy 村瀬真里	12:10~13:10 [有料]TRYnations Lv.2						11:45~12:25 船橋池外エグザサイズ 酒井田奈々	10:30~12:30 [有料]ジュニアスクール			11:20~12:10 [有料]ベビースクール	
14	13:20~14:00 パーソニックエアロ nancy	13:15~14:00 温ヨガ リンパ 山下良枝		13:15~13:45 水中ジョギング クラブスタッフ	13:25~13:55 ZUMBA 北村真紀	13:15~13:45 腰痛予防ストレッチ		13:40~14:25 インジョイマスターズ 渡邊昂	13:20~13:50 Group Power 澤部友香	13:15~14:00 ピヨポパワーヨガ 前田留美			13:15~13:55 レギュラーエアロ 村瀬真里	13:30~14:00 Group Fight 山口菜奈						13:25~14:10 Group Power 赤星要	13:00~15:00 [有料]ジュニアスクール			13:35~14:20 Group Centergy 村瀬真里	
15	14:20~14:50 Group Fight 井口和久	14:15~15:00 Group Centergy 村瀬真里			14:10~14:55 パーソニックエアロ 酒井田奈々	14:00~14:30 カーディオキックボクシング 高橋敦美			14:05~14:35 Group Blast 和田映美子	14:10~14:20 シナプロジー			14:15~15:00 ZUMBA Yukes	14:20~14:50 DEEPWORK® 村瀬真里						14:25~14:55 Group Fight 山口菜奈				13:45~14:45 [有料]TRYnations Lv.4	
16	15:10~15:55 Group Power 大野貴浩	15:15~16:00 リフレッシュヨガ 川瀬美幸			15:15~16:00 ヨガ 福田美紀				14:50~15:35 Group Fight 和田映美子	14:40~15:20 パーソニックエアロ 早崎愛子			15:20~16:00 ピヨポボディメイク ヨガ 前田留美	15:30~15:50 ストレッチボール®						15:10~15:55 Group Blast 和田映美子	13:00~18:00 [有料]ジュニアスクール			15:20~16:05 Group Fight 和田映美子	
17	16:10~16:25 [映像]お腹シェイプ				16:15~16:30 [映像]お腹シェイプ				15:50~16:20 [映像]ストレッチボール											15:30~16:30 [有料]ジュニアスクール	15:30~16:30 [有料]TRYnations Lv.2			16:15~16:45 ピヨポボディメイク ヨガ 酒井田奈々	
18	16:35~17:05 [映像]ストレッチボール				16:40~17:10 [映像]ストレッチボール				16:30~16:45 [映像]お腹シェイプ											16:15~17:00 ZUMBA 北村真紀				17:00~17:35 アクアビクス 酒井田奈々	
19	17:15~17:30 [映像]お腹シェイプ	16:30~18:20 [有料]ジュニアスクール		15:00~20:30 [有料]ジュニアスクール	17:20~17:35 [映像]お腹シェイプ				17:00~19:00 [有料]ジュニアスクール											17:30~18:00 [映像]Group Power 予約不要	17:00~18:00 [有料]TRYnations Lv.1			18:15~18:45 [映像]Group Groove 予約不要	
20	17:40~18:10 [映像]ピラティス				17:45~18:15 [映像]ピラティス				19:10~19:40 [映像]Group Fight											18:30~19:20 [有料]ジュニアスクール				19:00~19:45 ヒップホップ 池田啓悟	
21	18:20~18:40 [映像]リフレッシュストレッチ				18:25~18:55 [映像]ヨガ				19:55~20:25 Group Blast 和田映美子	19:45~20:30 温パワーヨガ 酒井田奈々	19:45~20:45 [有料]TRYnations Lv.1									19:45~20:15 Group Power 赤星要	20:00~20:45 ヒップホップ 池田啓悟	19:45~20:45 [有料]TRYnations Lv.1		19:00~20:00 スペシャルマスターズ 渡邊昂	
22	18:50~19:20 [映像]Group Power				19:10~19:40 [映像]Group Fight				20:05~20:50 ホットヨガ rico											20:30~21:00 Group Blast 水谷江里				20:40~21:40 [有料]成人スクール (中級)	
23	19:35~20:20 Group Fight 赤星要	19:30~20:15 温ヨガ リンパ 酒井田奈々	19:45~20:45 [有料]TRYnations Lv.2		20:40~21:10 パーソニックエアロ 酒井田奈々	20:45~21:15 Group Centergy 村瀬真里			20:30~21:15 ZUMBA 北村真紀											21:15~22:00 Group Fight 和田映美子	21:15~22:00 Group Centergy 水谷江里				
24	20:35~21:05 リトモス 中島有加	20:30~20:45 adidasGYM&RUN			21:30~22:00 DEEPWORK®[音響] 村瀬真里	21:30~22:00 船橋池外エグザサイズ 酒井田奈々			21:30~22:00 Group Power 後藤勇樹																

**【スタジオ定員】**  
赤スタジオ:39名(28名)  
青スタジオ:23名(14名)  
※()はソール利用時の定員になります。

**【スタジオ参加案内】**  
スタジオはWEBから予約をしてご参加ください。  
スタジオ入場はプログラム開始時間の  
10分前からご案内致します。  
プログラム開始時間の5分前までの入場がなければ、  
キャンセル扱いとなります。ご注意ください。  
当日空きがあれば参加することもできます。

**プールサービスプログラムについて**  
使用コース 最大 3コース  
※各プログラム&レッスン開始5分前、  
終了5分後は、準備片付けの時間とさせていただきます。