

	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	20Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	20Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	20Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	20Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	20Mプール	Aスタジオ	Bスタジオ	25Mプール	20Mプール				
9:00																												
9:30	平日はお風呂・リラクゼーションプールは9:00から マッシュム・トレーニングプールは10:00から				平日はお風呂・リラクゼーションプールは9:00から マッシュム・トレーニングプールは10:00から				平日はお風呂・リラクゼーションプールは9:00から マッシュム・トレーニングプールは10:00から				平日はお風呂・リラクゼーションプールは9:00から マッシュム・トレーニングプールは10:00から				土曜日は全館10:00~OPENとなります。				日曜日は全館10:00~OPENとなります。							
10:00	9日 清水リカ 13日 坂本舞子 20日 水原 27日 森田沙織			9:30~9:50 小川真美子				9:30~9:50 小川真美子				9:30~9:50 小川真美子				9:30~9:50 小川真美子												
10:30	エアロ中級60 10:15~11:15 プレオンスタッフ	太極拳60 10:20~11:20 羽吹智子	レディーススクール 10:15~11:15		パワーヨガ60 10:15~11:15 蓮瀬倫江	エアロ初級45 10:25~11:10 熊谷真美子	ベビースイミング (6ヶ月~1歳4ヶ月) 10:30~11:10		~KaQila~ (カキラ) 60 10:15~11:15 岡宮友美	エアロ初級45 10:20~11:05 佐藤智子		フィン開放 11:00~11:30	エアロ中級60 10:15~11:15 飯山大輔	太極拳60 10:15~11:15 飯島みほ	レディーススクール 10:15~11:15		ピラティス60 10:20~11:20 貴月あゆむ	フラダンス60 10:15~11:15 MOANA	ベビースイミング (6ヶ月~1歳4ヶ月) 10:30~11:10		パワーヨガ60 10:20~11:20 井上新代	エアロ初級45 10:30~11:15 田中有紀	成人スクール 10:30~11:30					
11:00																												
11:30	ステップ初級30 11:30~12:00 伊藤新貴				ステップ中級45 11:35~12:20 伊藤新貴	エアロ上級60 11:30~12:30 熊谷真美子	ベビースイミング (1歳5ヶ月~3歳未満) 11:15~12:00		ピラティス45 11:30~12:15 伊藤新貴	エアロ中級60 11:20~12:20 佐藤智子		東京マスターズ 強化講習会 (有料) 12:00~12:45	パワーヨガ45 11:35~12:20 浦田智子	エアロ& コンディショニング60 11:30~12:30 飯山大輔	アクアフレッシュ30 12:00~12:30 中嶋智香		ステップ中級60 11:35~12:35 古村風子	ルーシーダットン60 11:25~12:25 林 靖子	ベビースイミング (1歳5ヶ月~3歳未満) 11:15~12:00		リラクゼーション ヨガ60 11:35~12:35 井上新代	エアロ中級60 11:30~12:30 田中有紀	はじめてクロール 11:40~12:10 佐藤友香					
12:00																												
12:30	LesMILLS ボディバランス60 12:15~13:15 伊藤新貴				LesMILLS ボディアタック 12:15~13:15 中嶋智香	エアロ初級45 13:40~14:25 木村文子	はじめ水泳30 13:45~14:15 伊藤新貴子		LesMILLS ボディアタック 12:30~13:00 手塚雄斗	太極拳60 12:35~13:35 羽吹智子		今月は パタフライ	リラクゼーション ヨガ60 12:35~13:35 山崎裕子	ラテンダンス60 12:55~13:55 Na o	はじめ水泳30 12:45~13:15 伊藤新貴子		ステップ初級45 12:55~13:40 古村風子	ZUMBA 60 12:40~13:40 水本麗佐子		LesMILLS ボディアタック 12:55~13:55 手塚雄斗	かんたんブトレ60 12:50~13:50 手塚雄斗	東京マスターズ 強化講習会 (有料) 13:00~13:45						
13:00																												
13:30	LesMILLS ボディアタック 13:30~14:30 林 高介				LesMILLS ボディアタック 13:30~14:30 中嶋智香	エアロ初級45 13:40~14:25 木村文子	はじめ水泳30 13:45~14:15 伊藤新貴子		LesMILLS ボディアタック 13:30~14:30 手塚雄斗	太極拳60 12:35~13:35 羽吹智子		パタフライ 12:30~13:00 八坂美穂	リラクゼーション ヨガ60 13:35~14:35 山崎裕子	ラテンダンス60 12:55~13:55 Na o	はじめ水泳30 13:30~14:00 大野裕史		ステップ初級45 12:55~13:40 古村風子	ZUMBA 60 12:40~13:40 水本麗佐子		LesMILLS ボディアタック 13:30~14:30 手塚雄斗	かんたんブトレ60 12:50~13:50 手塚雄斗	東京マスターズ 強化講習会 (有料) 13:00~13:45						
14:00																												
14:30	LesMILLS ボディアタック 14:30~15:30 林 高介				LesMILLS ボディアタック 14:30~15:30 中嶋智香	エアロ初級45 13:40~14:25 木村文子	はじめ水泳30 13:45~14:15 伊藤新貴子		LesMILLS ボディアタック 14:30~15:30 手塚雄斗	太極拳60 12:35~13:35 羽吹智子		アクアフレッシュ30 14:30~15:00 佐藤友香	リラクゼーション ヨガ60 14:35~15:35 山崎裕子	ラテンダンス60 12:55~13:55 Na o	はじめ水泳30 14:30~15:00 大野裕史		ステップ初級45 12:55~13:40 古村風子	ZUMBA 60 12:40~13:40 水本麗佐子		LesMILLS ボディアタック 14:30~15:30 手塚雄斗	かんたんブトレ60 12:50~13:50 手塚雄斗	東京マスターズ 強化講習会 (有料) 13:00~13:45						
15:00																												
15:30	LesMILLS ボディアタック 15:30~16:30 林 高介				LesMILLS ボディアタック 15:30~16:30 中嶋智香	エアロ初級45 13:40~14:25 木村文子	はじめ水泳30 13:45~14:15 伊藤新貴子		LesMILLS ボディアタック 15:30~16:30 手塚雄斗	太極拳60 12:35~13:35 羽吹智子		アクアフレッシュ30 14:30~15:00 佐藤友香	リラクゼーション ヨガ60 14:35~15:35 山崎裕子	ラテンダンス60 12:55~13:55 Na o	はじめ水泳30 14:30~15:00 大野裕史		ステップ初級45 12:55~13:40 古村風子	ZUMBA 60 12:40~13:40 水本麗佐子		LesMILLS ボディアタック 15:30~16:30 手塚雄斗	かんたんブトレ60 12:50~13:50 手塚雄斗	東京マスターズ 強化講習会 (有料) 13:00~13:45						
16:00																												
16:30	LesMILLS ボディアタック 16:30~17:30 林 高介				LesMILLS ボディアタック 16:30~17:30 中嶋智香	エアロ初級45 13:40~14:25 木村文子	はじめ水泳30 13:45~14:15 伊藤新貴子		LesMILLS ボディアタック 16:30~17:30 手塚雄斗	太極拳60 12:35~13:35 羽吹智子		アクアフレッシュ30 14:30~15:00 佐藤友香	リラクゼーション ヨガ60 14:35~15:35 山崎裕子	ラテンダンス60 12:55~13:55 Na o	はじめ水泳30 14:30~15:00 大野裕史		ステップ初級45 12:55~13:40 古村風子	ZUMBA 60 12:40~13:40 水本麗佐子		LesMILLS ボディアタック 16:30~17:30 手塚雄斗	かんたんブトレ60 12:50~13:50 手塚雄斗	東京マスターズ 強化講習会 (有料) 13:00~13:45						
17:00																												
17:30	LesMILLS ボディアタック 17:30~18:30 林 高介				LesMILLS ボディアタック 17:30~18:30 中嶋智香	エアロ初級45 13:40~14:25 木村文子	はじめ水泳30 13:45~14:15 伊藤新貴子		LesMILLS ボディアタック 17:30~18:30 手塚雄斗	太極拳60 12:35~13:35 羽吹智子		アクアフレッシュ30 14:30~15:00 佐藤友香	リラクゼーション ヨガ60 14:35~15:35 山崎裕子	ラテンダンス60 12:55~13:55 Na o	はじめ水泳30 14:30~15:00 大野裕史		ステップ初級45 12:55~13:40 古村風子	ZUMBA 60 12:40~13:40 水本麗佐子		LesMILLS ボディアタック 17:30~18:30 手塚雄斗	かんたんブトレ60 12:50~13:50 手塚雄斗	東京マスターズ 強化講習会 (有料) 13:00~13:45						
18:00																												
18:30	LesMILLS ボディアタック 18:30~19:30 林 高介				LesMILLS ボディアタック 18:30~19:30 中嶋智香	エアロ初級45 13:40~14:25 木村文子	はじめ水泳30 13:45~14:15 伊藤新貴子		LesMILLS ボディアタック 18:30~19:30 手塚雄斗	太極拳60 12:35~13:35 羽吹智子		アクアフレッシュ30 14:30~15:00 佐藤友香	リラクゼーション ヨガ60 14:35~15:35 山崎裕子	ラテンダンス60 12:55~13:55 Na o	はじめ水泳30 14:30~15:00 大野裕史		ステップ初級45 12:55~13:40 古村風子	ZUMBA 60 12:40~13:40 水本麗佐子		LesMILLS ボディアタック 18:30~19:30 手塚雄斗	かんたんブトレ60 12:50~13:50 手塚雄斗	東京マスターズ 強化講習会 (有料) 13:00~13:45						
19:00																												
19:30	LesMILLS ボディアタック 19:30~20:30 林 高介				LesMILLS ボディアタック 19:30~20:30 中嶋智香	エアロ初級45 13:40~14:25 木村文子	はじめ水泳30 13:45~14:15 伊藤新貴子		LesMILLS ボディアタック 19:30~20:30 手塚雄斗	太極拳60 12:35~13:35 羽吹智子		アクアフレッシュ30 14:30~15:00 佐藤友香	リラクゼーション ヨガ60 14:35~15:35 山崎裕子	ラテンダンス60 12:55~13:55 Na o	はじめ水泳30 14:30~15:00 大野裕史		ステップ初級45 12:55~13:40 古村風子	ZUMBA 60 12:40~13:40 水本麗佐子		LesMILLS ボディアタック 19:30~20:30 手塚雄斗	かんたんブトレ60 12:50~13:50 手塚雄斗	東京マスターズ 強化講習会 (有料) 13:00~13:45						
20:00																												
20:30	LesMILLS ボディアタック 20:30~21:30 Yusuke				LesMILLS ボディアタック 20:30~21:30 中嶋智香	エアロ初級45 13:40~14:25 木村文子	はじめ水泳30 13:45~14:15 伊藤新貴子		LesMILLS ボディアタック 20:30~21:30 手塚雄斗	太極拳60 12:35~13:35 羽吹智子		アクアフレッシュ30 14:30~15:00 佐藤友香	リラクゼーション ヨガ60 14:35~15:35 山崎裕子	ラテンダンス60 12:55~13:55 Na o	はじめ水泳30 14:30~15:00 大野裕史		ステップ初級45 12:55~13:40 古村風子	ZUMBA 60 12:40~13:40 水本麗佐子		LesMILLS ボディアタック 20:30~21:30 手塚雄斗	かんたんブトレ60 12:50~13:50 手塚雄斗	東京マスターズ 強化講習会 (有料) 13:00~13:45						
21:00																												
21:30	LesMILLS ボディアタック 21:30~22:30 Yusuke				LesMILLS ボディアタック 21:30~22:30 中嶋智香	エアロ初級45 13:40~14:25 木村文子	はじめ水泳30 13:45~14:15 伊藤新貴子		LesMILLS ボディアタック 21:30~22:30 手塚雄斗	太極拳60 12:35~13:35 羽吹智子		アクアフレッシュ30 14:30~15:00 佐藤友香	リラクゼーション ヨガ60 14:35~15:35 山崎裕子	ラテンダンス60 12:55~13:55 Na o	はじめ水泳30 14:30~15:00 大野裕史		ステップ初級45 12:55~13:40 古村風子	ZUMBA 60 12:40~13:40 水本麗佐子		LesMILLS ボディアタック 21:30~22:30 手塚雄斗	かんたんブトレ60 12:50~13:50 手塚雄斗	東京マスターズ 強化講習会 (有料) 13:00~13:45						
22:00																												
22:30	LesMILLS ボディアタック 22:30~23:30 Yusuke				LesMILLS ボディアタック 22:30~23:30 中嶋智香	エアロ初級45 13:40~14:25 木村文子	はじめ水泳30 13:45~14:15 伊藤新貴子		LesMILLS ボディアタック 22:30~23:30 手塚雄斗	太極拳60 12:35~13:35 羽吹智子		アクアフレッシュ30 14:30~15:00 佐藤友香	リラクゼーション ヨガ60 14:35~15:35 山崎裕子	ラテンダンス60 12:55~13:55 Na o	はじめ水泳30 14:30~15:00 大野裕史		ステップ初級45 12:55~13:40 古村風子	ZUMBA 60 12:40~13:40 水本麗佐子		LesMILLS ボディアタック 22:30~23:30 手塚雄斗	かんたんブトレ60 12:50~13:50 手塚雄斗	東京マスターズ 強化講習会 (有料) 13:00~13:45						
23:00																												

平日のマッシュム・プールご利用は23:00まで、チェックアウトは23:30まで

スケジュール案内 色の見かた

- エアロビクス系
- ステップ系
- ヨガ系
- ストレッチ系
- ダンス系
- 格闘技系
- 筋トレ系
- 泳法系
- 水中ウォーキング・アクアビクス系

このクラスは初めての方や体力に自信のない方でも安心して参加いただけます。

このクラスは定員制の為レッスン開始30分前からマッシュムカウンターにて順番を待ちます。

プールのレディーススクール、成人スクールは、開始30分前までお早めにご来店ください。詳しくはスタッフまでお尋ねください。(スクールのみの利用、施設利用は別料金となります)

LesMILLS
レスミルズプログラムは、ニュージャントピタマのエクササイズプログラムです。様々なジャンルからお好きなプログラムをお選びいただけます！最新の音楽・LED照明を駆使してエクササイズしましょう！

*祝日や特別営業日のスケジュールは案内用紙にてお知らせいたします。

日曜日のマッシュム・プールご利用は19:00まで
チェックアウトは19:30までとなります。

土曜日のマッシュム・プールご利用は21:00まで
チェックアウトは21:30までとなります。