

	土曜日				日曜日			
	スタジオA	スタジオB	プール	ジム	スタジオA	スタジオB	プール	ジム
8:30								
9:00			8:30~9:30 ジュニア スイミングスクール F-8		8:30~9:20 協栄シェイブ ボクシング MIWA		8:30~9:30 ジュニア スイミングスクール G-85	
9:30	9:05~9:50 LES MILLS BODYPUMP 能美 美帆	9:15~10:15 ベシックキンダー チアスクール	9:30~10:30 ジュニア スイミングスクール F-9		9:35~10:20 LES MILLS Strength Development 家城和夫		9:30~10:30 ジュニア スイミングスクール G-95	
10:00				10:15~10:45 マンツーマン サポート	10:35~11:10 LES MILLS Shapes 家城和夫			10:15~10:45 マンツーマン サポート
10:30	10:10~10:55 ZUMBA 和田節子	10:25~11:25 ベシックキンダー ジュニア チアスクール			10:55~11:40 HOTOYOGA(ミドルクラス) 千葉智子			
11:00			11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:15~11:45 マンツーマン サポート	11:30~12:30 LES MILLS BODYPUMP 田村真紀		11:40~12:25 ベビースイミング スクール	11:15~11:45 マンツーマン サポート
11:30	11:15~12:00 ラテンエアロ 和田節子	有料			11:55~12:25 Warmストレッチ 池田			
12:00					12:40~13:25 HOTOYOGAデトックス 池田			
12:30	12:20~13:05 LES MILLS BODYPUMP 白石周史	12:00~13:00 ベリーダンス TOMOMI	12:15~13:15 ジュニア スイミングスクール F-12	12:15~12:45 マンツーマン サポート	12:50~13:20 GRIT 田村真紀		12:45~13:45 成人 スイミングスクール G-12	12:15~12:45 マンツーマン サポート
13:00				13:15~13:45 マンツーマン サポート	13:35~14:20 LES MILLS BODYCOMBAT 大久保			
13:30	13:25~14:10 リラククスヨガ yoriko	13:25~14:10 フラダンス 生方未来	13:15~14:15 ジュニア スイミングスクール F-13		13:40~14:25 Wow! HIP Rin			
14:00				14:15~14:45 マンツーマン サポート	14:35~15:20 LES MILLS BODYATTACK 大久保		14:15~14:45 水中ウォーキング 野口	14:15~14:45 マンツーマン サポート
14:30	14:30~15:15 エアロビクス ライト45 YASUO	14:30~15:15 整体オリジナル 竹田真知枝	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール F-14		14:40~15:25 Warm 美軸ラインストレッチ TOMOMI			
15:00				15:15~15:45 マンツーマン サポート	15:35~16:20 LES MILLS BODYPUMP 谷 顕真			
15:30	15:35~16:20 LES MILLS BODYPUMP 谷 顕真	15:35~16:20 ベルビクストレッチ Kaori	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール F-15		16:35~17:20 ステップコンボI 佐藤陽子		16:40~17:10 アクアコンディショニング SEN	15:15~15:45 マンツーマン サポート
16:00				16:15~16:45 マンツーマン サポート	16:35~17:20 LES MILLS DANCE 川島麻里奈			
16:30	16:40~17:10 GRIT 谷 顕真	16:40~17:25 リラククスヨガ Kaori	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-16		17:15~17:45 マンツーマン サポート			
17:00				17:15~17:45 マンツーマン サポート	17:40~18:25 K-POP DANCE GROOVE Amane		17:20~17:50 アクアダンス SEN	17:15~17:45 マンツーマン サポート
17:30	17:30~18:15 MEGADANZ YUNOKI	17:45~18:30 LES MILLS BODYBALANCE NINA	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール F-17		18:40~19:25 LAOUND. 大久保			
18:00				18:15~18:45 マンツーマン サポート				
18:30	18:35~19:20 LES MILLS BODYCOMBAT 石田和巳		18:45~19:15 ディスタンス					
19:00								
19:30	有料	NEW	19:30~20:00 青泳ぎベシック					
20:00	19:45~20:45 有料スクール	※詳細について、 別POPをご確認						
20:30								
21:00								
21:30								
22:00	スケジュールは、クラブ側・インストラクター側の都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。							
22:30	プログラム名称は、効果を保証するものではありません。							
23:00	※全てのプログラムレッスンがWEB予約対象レッスンです							

スタジオ定員設定

Aスタジオ	パターン①	40名
	パターン②	50名
	パターン③	65名
Bスタジオ	パターン①	27名
	パターン②	40名
プール	アクア/ミット 水中ウォーキング	66名
	スイム系 テクニカル	24名
	アクアコンディショニング	30名
	Strength Development GRIT BODYPUMP HEAVY	30名

女性限定 女性限定クラス

暗闇 演出照明を使用し、通常レッスンより照度の低いクラス

有料 備品が必要なクラス。

有料 有料クラス

ジュニア ジュニアスクール

NEW NEWプログラム

NEW 運動初心者・久しぶりに運動される方・体力に自信のない方にお勧めするクラス

パターン① ⇒ 場所の移動を伴うプログラム
 パターン② ⇒ 場所の移動が少ないプログラム

備品数等に伴い定員数が変わるプログラム

Strength Development	30名
GRIT	
BODYPUMP HEAVY	

予約方法

各レッスン終了10分後に
4週間後の同時刻のクラスが予約開始となります

GRIT	土曜 16:40~17:10 担当: 谷 顕真	日曜 12:50~13:20 担当: 田村真紀
7月1週目	4日: Cardio	5日: Athletic
7月2週目	11日: Strength	12日: Cardio
7月3週目	18日: Athletic	19日: Strength
7月4週目	25日: Cardio	26日: Athletic
8月1週目	1日: Strength	2日: Cardio
8月2週目	8日: Athletic	9日: Strength
8月3週目	15日: Cardio	16日: Athletic
8月4週目	22日: Strength	23日: Cardio
8月5週目	29日: Athletic	30日: Strength
9月1週目	5日: Cardio	6日: Athletic
9月2週目	12日: Strength	13日: Cardio
9月3週目	19日: Athletic	20日: Strength
9月4週目	26日: Cardio	27日: Athletic

- ◆ レッスン開始10分前までにチェックインがない場合
自動キャンセルとなります。
- ◆ レッスン開始10分前を過ぎたレッスンは直前予約をご利用ください。
(直前予約は予約枠数関係なくお取りできます。)

代行情報は [こちら](#)



祝日プログラムは [こちら](#)



施設利用時間について

- ◆ 各エリアの施設利用時間/ご退館をご確認ください。
※施設利用時間は会員種別によって異なります。

施設利用時間	プールエリア	退館時間
平日	7:00~23:00	23:00
土曜日	8:00~22:00	22:00
日・祝	8:00~20:00	20:00

スケジュールは、クラブ側・インストラクター側の都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。

プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

※全てのプログラムレッスンがWEB予約対象レッスンです