

	火曜日					水曜日					木曜日					金曜日				
	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム
	スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース	
7:00																				
7:30																				
8:00																				
8:30																				
9:00	9:00~10:00																			
9:30	短期有料卓球スクール	WEB 9:25~10:10 アクティブピラティス 佐々木啓				WEB 9:25~10:10 エアロピクスライト 谷口浩子					WEB 9:25~10:10 リラックスヨガ ヨーコ				WEB 9:20~10:05 24式太極拳 大谷なほみ	WEB 9:30~10:00 HOTモーニングヨガ 谷野智子				
10:00																				
10:30	WEB 10:30~11:15 エアロピクスコンボI 佐々木啓	WEB 10:35~11:20 ピラティスフロー 今井しのぶ	10:30~11:30			WEB 10:30~11:15 ダンスエアロ 谷口浩子	WEB 10:40~11:25 歌うボイスエクササイズ 藤田弦	10:30~11:30			WEB 10:15~11:15 フラダンス60 宮澤美穂子	WEB 10:30~11:15 ピラティスwithフォームローラー 高見裕子	10:30~11:30		WEB 10:20~11:05 エアロピクスミドル 近藤義光	WEB 10:20~11:05 HOT YOGA リフレッシュ 谷野智子	10:30~11:30			
11:00			スイミングスクール 中級					スイミングスクール 初級					スイミングスクール 初級				スイミングスクール 中級			
11:30	WEB 11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP HONOKA	WEB 11:35~12:35 フラダンス MAKI	11:45~12:45			WEB 11:35~12:20 ZUMBA Corin	WEB 11:45~12:30 ピラティスフロー 山口隆子	11:45~12:30			WEB 11:35~12:20 ラテンダンス 高見裕子	WEB 11:35~12:20 Wow! HIP ワオ! ヒップ 安江綾子	11:45~12:45		WEB 11:20~12:05 ステップライト 近藤義光	WEB 11:25~12:10 HOT YOGA リンパフロー 谷野智子	11:45~12:45			
12:00			スイミングスクール 初級					アクア 伊倉希実子					レディーススイミングスクール 中級				スイミングスクール 初級			
12:30	WEB 12:45~13:45 48式太極拳60 松矢好布	WEB 12:50~13:35 背骨コンディショニング 新名孝子				WEB 12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介	WEB 12:55~13:40 骨盤引締めピラティス 沼田尚子	12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子			WEB 12:35~13:25 協栄シェイプボクシング50 宮澤秀子	WEB 12:35~13:20 ベリーダンス 牧口順子			WEB 12:25~13:10 リラックスヨガ variko	WEB 12:50~13:20 Wow! HIP 安江綾子				
13:00																				
13:30																				
14:00	WEB 14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 13:55~14:45 協栄シェイプボクシング50 高田まゆみ	14:15~15:00			WEB 13:45~14:30 美ボディストレッチ 杉田久仁子	WEB 14:00~14:45 YOGA ビギナー MIKA				WEB 13:45~14:45 リラックスヨガ60 廣瀬正晃	WEB 13:55~14:40 ChoreoSpinals コリオスパイラル 片山千穂	14:00~14:45		WEB 13:30~14:15 ZUMBA スパ 能見早子	WEB 13:40~14:25 LA BOUND RIKUTO	14:20~14:50 ミットシェイプ 石綿由美			
14:30			アクア 村上寛子										アクアベーシック 葉山亜希恵							
15:00	WEB 15:10~15:55 ヘルピックストレッチ ユキ	WEB 15:05~15:50 LES MILLS BODYJAM Yui	15:20~15:50 ボディコンディショニングアクア 中村友香			WEB 14:55~15:55 リラックスヨガ60 内藤美砂	WEB 15:05~15:50 エアロピクスライト 杉田久仁子	15:00~15:30 背泳ぎベーシック			WEB 15:15~16:00 【オリジナル】スローボディシェイプ 中村勝美	WEB 16:00~17:00 ジュニアスクール biima sports 中村勝美	16:15~16:45		WEB 14:35~15:20 ステップコンボI 佐藤陽子	WEB 14:45~15:30 Re:style 骨格メイク 大久保晴子	15:00~16:00			
15:30													イミグスクール 初級				スイミングスクール 初級			
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30	WEB 18:30~19:15 ZUMBA つばさ	WEB 18:35~19:20 Wow! HIP ワオ! ヒップ HONOKA				WEB 18:35~19:20 LES MILLS BODYPUMP 戸田瑞太	WEB 18:35~19:20 LES MILLS BODYBALANCE つばさ				WEB 18:35~19:20 HOT YOGA ミドル 大石修子	18:30~19:30			WEB 18:20~19:05 美軸ラインストレッチ 渡辺美佐子	18:30~19:30				
19:00													スイミングスクール 初級				スイミングスクール 中級			
19:30	WEB 19:35~20:20 LES MILLS BODYATTACK 雷樫	WEB 19:40~20:25 YOGA リフレッシュ つばさ	19:45~20:45			WEB 19:40~20:25 LES MILLS BODYJAM つばさ	WEB 19:55~20:25 HOT YOGA ミドル NAO	19:40~20:25			WEB 19:20~20:05 ファイティングダンスステップエクササイズ 山本寛子	WEB 19:40~20:25 HOT YOGA ビギナー 澤橋広美	19:45~20:45		WEB 19:40~20:40 LES MILLS BODYATTACK 60 宮田茜	WEB 20:30~21:15 POP PILATES ポップピラティス Yuki				
20:00			スイミングスクール 中級					アクア 吉田賢一			WEB 20:20~21:05 ダンスステップエクササイズ HIROKI	WEB 20:55~21:40 UBOUND RIKUTO	21:00~21:45		WEB 20:55~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT 60 宮田茜					
20:30	WEB 20:40~21:25 RITMOS リトモス AZU	WEB 20:45~21:30 UBOUND 雷樫				WEB 20:40~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT 60 つばさ	WEB 20:45~21:30 HOT YOGA ビギナー NAO	20:40~21:10 2週替わりベーシック ・クロール ・背泳ぎ ・平泳ぎ ・バタフライ			WEB 21:20~22:05 K-POP DANCE GROOVE HIROKI									
21:00																				
21:30	WEB 21:45~22:15 LES MILLS BODYCOMBAT Yui																			
22:00																				

28 ⇒定員28名 35 ⇒定員35名 45 ⇒定員45名 50 ⇒定員50名

※プログラムは、予告なく変更する可能性があります。  
※プログラム名称は、効果を保証するものではありません

	土曜日					日曜日					
	スタジオ		プール		ジム	スタジオ		プール		ジム	
	スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		スタジオA	スタジオB	1コース	2コース		
7:00											
7:30											
8:00											
8:30											
9:00											
9:30	WEB 43 9:20~10:05 ステップコンボI 渡辺美佐子					WEB 45 09:05~09:50 LES MILLS BODYCOMBAT 真山文典	WEB 35 9:25~10:10 HOT ピラティス 津嶋恵利子				
10:00						WEB 36 10:10~11:10 牧阿佐美バレエ60	WEB 35 10:30~11:15 骨格メイクhot 津嶋恵利子				
10:30	WEB 45 10:30~11:15 Balletone fujico	WEB 35 10:20~11:05 太極拳 大谷なほみ	10:30~11:30 スイミング スクール 初級				10:30~11:30 スイミング スクール 初級	10:30~11:30 スイミング スクール 中級			
11:00											
11:30	WEB 45 11:35~12:20 【オリジナル】 コア・シェイク 片山千穂	WEB 35 11:20~12:05 リラックスヨガ 福田美鈴	11:45~12:45 スイミング スクール 初級								
12:00											
12:30	WEB 45 12:30~13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松浩	WEB 35 12:30~13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松浩				WEB 45 12:40~13:25 ZUMBA YUMI	WEB 35 11:45~12:30 HOT YOGA ミドル45 大石修子				
13:00	WEB 45 12:40~13:25 エアロビクス ライト 片山千穂										
13:30											
13:30	WEB 35 13:30~14:30 HOT YOGA リンパフロー 60 小松浩	WEB 33 13:00~13:30 アクア 葉山亜希恵				WEB 45 13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB 35 12:55~13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m	13:00~13:45 アクア 田島里佳			
14:00	WEB 45 13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT FUMI										
14:30											
15:00	WEB 45 15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP FUMI										
15:30											
16:00	WEB 45 16:05~17:05 ジャズダンス60 田畑幸一										
16:30											
17:00	WEB 50 17:20~18:05 ダンス ストレッチ 田畑幸一	WEB 25 17:30~18:15 LAOUND. 富樫	16:15~17:00 スピード & ディスタンス								
17:30											
18:00	WEB 45 18:25~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT 戸田翔太	WEB 35 18:35~19:20 YOGA リフレッシュ HONOKA	18:00~19:00 スイミング スクール 中級								
18:30											
19:00											
19:30											
20:00											
20:30											
21:00											
21:30											
22:00											

備品について

	スタジオA	スタジオB	プール
ストレッチマット	50	35	
ヨガマット			
ステップ台	45		
コリオスパイラルボール		35	
ボール		35	
バーベル	45		
レズミルスチューブ			
グルーツバンド		35	
トランポリン		25	
ミット			33
ヌードル			20

- WEB 備品が必要なクラス※数に限りがあります。なくなり次第定員とさせていただきます。
- WEB WEB予約対象クラス レッスン開始前までに予約してください
- 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のクラス
- 月会費制有料スクール
- 有料プログラム

グループエクササイズご参加について

- ◆ 全店統一でレッスン開始後の参加は、ご遠慮いただきます。
- ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付き（ガラス製品を除く）のみ持ち込み可能と致します。
- ◆ スタジオ及びプールレッスンへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかをお願い致します。  
※プールでのレッスンは開始5分前よりレッスン準備をさせていただきます。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させていただきます。
- ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
- ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
- ◆ 施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
- ※ 各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願い致します。
- ※ 体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。

ホットプログラムご参加について

ホットプログラムにご参加される際は  
バスタオルとお飲み物をお持ちください。  
またレッスン開始後のご入場はご遠慮下さい。

WEB予約対象クラスについて

- ・2022年7月1日より、全スタジオレッスンはWEB予約が必須です。
- ・WEB予約対象クラスのご参加は完全予約制です。
- ・ご自身のアカウントからご予約をお願い致します。  
(事前にアカウントの作成が必要です)
- ・レッスン終了10分後より、4週間後の同じレッスンを  
ご予約いただけます。
- ・レッスン参加後に1枠消化され、次のレッスンをご予約頂けます。
- ・レッスンにご参加されない場合はご自身の端末で予めキャンセルして  
いただきますようお願いいたします。
- ・**レッスン開始10分前までにチェックインができていない場合、  
自動キャンセルとなりますのでご注意ください。**  
自動キャンセルされた空き枠については、**レッスン開始5分前より  
直前予約可能となります。**(予約枠は使用いたしません)

日曜 15:40~16:25 LES MILLS  
BODYCOMBATは  
各週でスタッフが担当させていただきます。  
担当者につきましては、代行表及び  
ホームページをご確認くださいませ。

25 ⇒ 定員25名 35 ⇒ 定員35名 45 ⇒ 定員45名 50 ⇒ 定員50名