

	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						WEB 45 7:30~8:15 LES MILLS BODYCOMBAT 真山丈典														
8:00																				
8:30																				
9:00	9:00~10:00 短期有料 卓球 スクール	WEB 35 9:25~10:10 アクティブ ピラティス 佐々木啓				WEB 45 9:25~10:10 エアロピクス ライト 谷口浩子	WEB 35 9:35~10:20 リラックスヨガ 澤橋広美				WEB 45 9:00~09:45 K-1 FITFIGHT MIWA	WEB 35 9:25~10:10 リラックスヨガ ヨーコ								
9:30																				
10:00																				
10:30	WEB 45 10:30~11:15 エアロピクス コンボI 佐々木啓	WEB 35 10:35~11:20 ピラティス フロー 今井しのぶ	10:30~11:30 スイミング スクール 中級			WEB 45 10:30~11:15 ダンスエアロ 谷口浩子	WEB 35 10:40~11:25 歌う ボイスエクササイズ 藤田弦	10:30~11:30 スイミング スクール 初級			WEB 50 10:15~11:15 フラダンス60 宮澤美穂子	WEB 35 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 スイミング スクール 初級							
11:00																				
11:30	WEB 45 11:35~12:20 LES MILLS BODYPUMP HONOKA	WEB 35 11:35~12:35 フラダンス MAKI	11:45~12:45 スイミング スクール 初級			WEB 45 11:35~12:20 ZUMBA Corin	WEB 35 11:45~12:30 ピラティス フロー 山口隆子	11:45~12:30 アクア 伊倉希実子			WEB 45 11:35~12:20 ラテンダンス 高見裕子	WEB 35 11:35~12:20 WOW!HIP ワオ!ヒップ 安江綾子	11:45~12:45 レディース スイミング スクール 中級							
12:00																				
12:30	WEB 50 12:45~13:45 48式太極拳60 松矢好布	WEB 35 12:50~13:35 背骨 コンディショニング 新名孝子				WEB 45 12:40~13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介	WEB 35 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 45 12:35~13:25 協栄シェイプ ボクシング50 宮澤美穂子	WEB 35 12:35~13:20 ベリーダンス 牧口順子								
13:00																				
13:30																				
14:00	WEB 50 14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 25 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 アクア 村上寛子			WEB 50 13:45~14:30 美ボディ ストレッチ 杉田久仁子	WEB 35 14:00~14:45 YOGA ビギナー MIKA			WEB 50 13:45~14:45 リラックスヨガ60 廣瀬正晃	WEB 35 13:55~14:40 ChoreoSpinals コロスバイラル 片山千穂	13:20~13:50 水中ウォーキング 葉山亜希恵								
14:30																				
15:00	WEB 50 15:10~15:55 ヘルピック ストレッチ ユキ	WEB 25 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 50 14:55~15:55 リラックスヨガ60 内藤美紗	WEB 25 15:05~15:50 エアロピクス ライト 杉田久仁子	15:00~15:30 クロール ベースック NEW			WEB 50 15:15~16:00 【オリジナル】 スロー ボディシェイプ 中村勝美	WEB 35 15:00~15:45 ピラティス プラス 沼田尚子	15:00~16:00 スイミング スクール 初級							
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30	WEB 45 18:30~19:15 ZUMBA つばさ	WEB 35 18:35~19:20 WOW!HIP WOW!CORE HONOKA	18:30~19:30 奇数週:WOW!HIP 偶数週:WOW!CORE			WEB 45 18:35~19:20 LES MILLS BODYPUMP 戸田瑞太	WEB 25 18:35~19:20 LES MILLS BODYBALANCE HONOKA			WEB 45 18:10~19:55 LES MILLS BODYPUMP れんじろう	WEB 35 18:35~19:20 HOT YOGA ミドル 大石修子	18:30~19:30 スイミング スクール 初級								
19:00																				
19:30	WEB 45 19:35~20:20 LES MILLS BODYATTACK 雷輝	WEB 35 19:40~20:25 YOGA リフレッシュ つばさ	19:45~20:45 スイミング スクール 中級			WEB 45 19:40~20:25 LES MILLS BODYJAM つばさ	WEB 35 19:55~20:25 HOT YOGAミドル NAO	19:40~20:25 アクア 吉田賢一			WEB 45 19:20~20:05 ファイティング エクササイズ 山本寛子	WEB 35 19:40~20:25 HOT YOGA ビギナー 澤橋広美	19:45~20:45 スイミング スクール 中級							
20:00																				
20:30	WEB 45 20:40~21:25 RITMOS リトモス AZU	WEB 25 20:45~21:30 UBOUND 雷輝				WEB 45 20:40~21:40 LES MILLS BODYCOMBAT つばさ	WEB 35 20:45~21:30 HOT YOGA ビギナー NAO	20:40~21:10 2週替わり ベースック ・クロール ・背泳ぎ ・平泳ぎ ・バタフライ			WEB 45 20:20~21:05 ダンスステップ エクササイズ HIROKI	WEB 25 20:55~21:40 UBOUND RIKUTO	21:00~21:45 スピード & ディスタンス							
21:00																				
21:30	WEB 45 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 25 9:15~10:00 LES MILLS BODYATTACK 富樫				WEB 45 9:05~09:50 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				WEB 35 11:45~12:30 HOT YOGA ミドル45 大石修子	11:45~12:45 スイミング スクール 中級			11:15~11:45 グルトレ
12:00											
12:30	WEB 45 12:40~13:25 エアロビクス ライト 片山千穂	WEB 35 12:30~13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松浩	WEB 33 13:00~13:30 アクア 葉山亜希恵			WEB 45 12:40~13:25 ZUMBA YUMI	WEB 35 12:55~13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m	WEB 33 13:00~13:45 アクア 田島里佳			12:15~12:45 グルトレ
13:00											
13:30	WEB 45 13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT FUMI	WEB 35 13:30~14:30 HOT YOGA リンパフロー 60 小松浩	WEB 33 13:40~14:10 ミットシェイプ 葉山亜希恵			WEB 45 13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB 35 14:00~14:30 Wow? HUP しんい				13:15~13:45 グルトレ
14:00											
14:30	WEB 45 15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP FUMI	15:00~16:00 ジュニア ダンススクール				WEB 35 14:50~15:20 CORE Yui	WEB 35 15:15~16:00 HOT ピラティス 新名孝子	15:00~15:30 パタフライ ベースック			14:15~14:45 グルトレ
15:00											
15:30	WEB 45 16:05~17:05 ジャズダンス60 田畑幸一	16:10~17:10 ジュニア ダンススクール	16:15~17:00 スピード & ディスタンス			WEB 45 15:40~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ	WEB 35 16:20~17:05 HOT YOGA リフレッシュ し	15:40~16:10 クロール ベースック			15:15~15:45 グルトレ
16:00											
16:30	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	18:00~19:00 スイミング スクール 中級			WEB 45 16:45~17:30 LES MILLS BODYJAM つばさ	WEB 35 17:25~18:10 HOT YOGA リンパフロー 阿部理佳子				16:15~16:45 グルトレ
17:00											
17:30	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	19:15~20:15 スイミング スクール 初級			WEB 50 17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE つばさ					17:15~17:45 グルトレ
18:00											
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		
レスミルズシューブ			
グローブバンド		35	
トランポリン		25	
ミット			33
ヌードル			20

- 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10分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出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。
※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。予めご了承ください。
- ◆ 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)
- ・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、代行業及び
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