

	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 LesMILLS 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 エアロビクス 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 MWA	WEB 35 9:25~10:10 リラックスヨガ ヨーコ									
9:30																					
10:00						WEB 45 10:30~11:15 エアロビクス 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 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 高見裕子	10:30~11:30 スイミング スクール 初級								
10:30																					
11:00						WEB 45 11:35~12:20 LesMILLS BODYPUMP HONOKA	WEB 35 11:35~12:35 フラダンス MAKI				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									
11:30						WEB 45 11:35~12:20 LesMILLS BODYPUMP HONOKA	WEB 35 11:35~12:35 フラダンス MAKI				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									
12:00						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	11:45~12:45 スイミング スクール 初級			WEB 45 12:40~13:25 LesMILLS 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									
12:30						WEB 50 14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 35 14:15~15:00 アクア 村上寛子			WEB 45 12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	WEB 35 12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子										
13:00						WEB 50 14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 35 14:15~15:00 アクア 村上寛子			WEB 45 12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	WEB 35 12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子										
13:30						WEB 50 14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 35 14:15~15:00 アクア 村上寛子			WEB 45 12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	WEB 35 12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子										
14:00						WEB 50 14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 35 14:15~15:00 アクア 村上寛子			WEB 45 12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	WEB 35 12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子										
14:30						WEB 50 14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 35 14:15~15:00 アクア 村上寛子			WEB 45 12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	WEB 35 12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子										
15:00						WEB 50 14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 35 14:15~15:00 アクア 村上寛子			WEB 45 12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	WEB 35 12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子										
15:30						WEB 50 14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 35 14:15~15:00 アクア 村上寛子			WEB 45 12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	WEB 35 12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子										
16:00						WEB 50 14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 35 14:15~15:00 アクア 村上寛子			WEB 45 12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	WEB 35 12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子										
16:30						WEB 50 14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 35 14:15~15:00 アクア 村上寛子			WEB 45 12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	WEB 35 12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子										
17:00						WEB 50 14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 35 14:15~15:00 アクア 村上寛子			WEB 45 12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	WEB 35 12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子										
17:30						WEB 50 14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 35 14:15~15:00 アクア 村上寛子			WEB 45 12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	WEB 35 12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子										
18:00						WEB 50 14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 35 14:15~15:00 アクア 村上寛子			WEB 45 12:40~13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子	WEB 35 12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子										
18:30						WEB 45 18:30~19:15 ZUMBA つばさ	WEB 35 18:35~19:20 Wow!HIP ワオ!ヒップ HONOKA			WEB 45 18:35~19:20 LesMILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB 25 18:40~19:25 LesMILLS BODYBALANCE HONOKA										
19:00						WEB 45 18:30~19:15 ZUMBA つばさ	WEB 35 18:35~19:20 Wow!HIP ワオ!ヒップ HONOKA			WEB 45 18:35~19:20 LesMILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB 25 18:40~19:25 LesMILLS BODYBALANCE HONOKA										
19:30						WEB 45 18:30~19:15 ZUMBA つばさ	WEB 35 18:35~19:20 Wow!HIP ワオ!ヒップ HONOKA			WEB 45 18:35~19:20 LesMILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB 25 18:40~19:25 LesMILLS BODYBALANCE HONOKA										
20:00						WEB 45 18:30~19:15 ZUMBA つばさ	WEB 35 18:35~19:20 Wow!HIP ワオ!ヒップ HONOKA			WEB 45 18:35~19:20 LesMILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB 25 18:40~19:25 LesMILLS BODYBALANCE HONOKA										
20:30						WEB 45 18:30~19:15 ZUMBA つばさ	WEB 35 18:35~19:20 Wow!HIP ワオ!ヒップ HONOKA			WEB 45 18:35~19:20 LesMILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB 25 18:40~19:25 LesMILLS BODYBALANCE HONOKA										
21:00						WEB 45 18:30~19:15 ZUMBA つばさ	WEB 35 18:35~19:20 Wow!HIP ワオ!ヒップ HONOKA			WEB 45 18:35~19:20 LesMILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB 25 18:40~19:25 LesMILLS BODYBALANCE HONOKA										
21:30						WEB 45 18:30~19:15 ZUMBA つばさ	WEB 35 18:35~19:20 Wow!HIP ワオ!ヒップ HONOKA			WEB 45 18:35~19:20 LesMILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB 25 18:40~19:25 LesMILLS BODYBALANCE HONOKA										
22:00						WEB 45 18:30~19:15 ZUMBA つばさ	WEB 35 18:35~19:20 Wow!HIP ワオ!ヒップ HONOKA			WEB 45 18:35~19:20 LesMILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB 25 18:40~19:25 LesMILLS BODYBALANCE HONOKA										

奇数週:WOW!HIP  
偶数週:WOW!CORE

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 真山丈典	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 高田まゆみ	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							WEB 35 11:20~12:20 短期有料 バレエスクール (中上級)				
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					
12:00							11:45~12:45 スイミング スクール 中級				
12:30	WEB 45 12:40~13:25 エアロピクス ライト 片山千穂	WEB 35 12:30~13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松清				WEB 45 12:40~13:25 ZUMBA YUMI	WEB 35 12:55~13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m				
13:00							13:00~13:45 アクア 田島里佳				
13:30	WEB 45 13:30~14:30 HOT YOGA リンパフロー 60 小松清	WEB 35 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 14:00~14:30 wow!HIP しんい				
14:00											
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 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一	WEB 25 17:30~18:15 ジュニア ダンススクール	16:15~17:00 スピード & ティスタンス								
17:30											
18:00	WEB NEW 45 18:25~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO	WEB 35 18:35~19:20 YOGA リフレッシュ HONOKA									
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	45		
ステップ台		35	
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

- 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はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。  
※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。
- ◆ 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。  
※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)
- ・WEB予約をお済みでない場合、ご参加いただけませんので事前  
にご予約を済ませるようお願いいたします。  
不正利用(予約なし参加など)が発覚した場合は、アカウント停止を  
させていただきますので、あらかじめご了承ください。

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