

	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																
8:00																						
8:30																						
9:00	9:00~10:00																					
9:30	短期有料卓球スクール	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 50	WEB 35		9:10~9:55 水中運動スクール 葉山亜希恵			
10:00		アクティブピラティス 佐々木啓				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35					
10:30	WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35					
11:00	エアロビクスコンボI 佐々木啓	ピラティスフロー 今井しのぶ				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 43	WEB 35		10:30~11:30 スイミングスクール 中級			
11:30	WEB 45	WEB 35				WEB 50	WEB 35				WEB 50	WEB 35				WEB 43	WEB 35					
12:00	LES MILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈	フラダンス				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 50	WEB 35		11:45~12:45 スイミングスクール 初級			
12:30	WEB 50	MAKI				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 50	WEB 35					
13:00	48式太極拳60 松矢好布	WEB 25				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 50	WEB 35					
13:30		WEB 25				WEB 50	WEB 35				WEB 50	WEB 35				WEB 50	WEB 35					
14:00	WEB 50	WEB 25				WEB 50	WEB 35				WEB 50	WEB 35				WEB 50	WEB 35					
14:30	リラックスヨガ ユキ	WEB 25				WEB 50	WEB 35				WEB 50	WEB 35				WEB 43	WEB 25		13:45~14:30 アクア45 石綿由美			
15:00	WEB 50	WEB 25				WEB 50	WEB 25				WEB 50	WEB 35				WEB 43	WEB 25					
15:30	ヘルピックストレッチ ユキ	WEB 20				WEB 50	WEB 25				WEB 50	WEB 35				WEB 45	WEB 35		15:00~16:00 スイミングスクール 初級			
16:00	WEB 50	WEB 25				WEB 50	WEB 25				WEB 50	WEB 35				WEB 45	WEB 35					
16:30	美軸ラインエクササイズ 香取知里					WEB 50	WEB 25				WEB 50	WEB 35				WEB 45	WEB 25		15:00~16:00 スイミングスクール 初級			
17:00	WEB 50					WEB 50	WEB 25				WEB 50	WEB 35				WEB 45	WEB 25					
17:30	美軸フェイスエクササイズ 香取知里					WEB 50	WEB 25				WEB 50	WEB 35				WEB 45	WEB 25					
18:00						WEB 45	WEB 25				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 25					
18:30	WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 25				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35					
19:00	ZUMBA つばさ	WEB 35				WEB 45	WEB 25				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35		18:30~19:30 スイミングスクール 中級			
19:30	WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35					
20:00	LES MILLS BODYPUMP HONOKA	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35					
20:30	WEB 45	WEB 25				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35					
21:00	RITMOS AZU					WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35					
21:30						WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35				WEB 45	WEB 35					
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 志乃	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 牧阿佐美ハレエ60	WEB 35 10:30~11:15 骨格メイクhot 津嶋恵利子				
10:30	NEW 45 10:25~11:10 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											
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					WEB 35 11:45~12:30 HOT YOGA ミドル45 大石修子				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 45 12:35~13:20 ZUMBA YUMI	WEB 35 12:55~13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m				12:15~12:45 グルトレ
13:00											
13:30	WEB 45 13:30~14:30 HOT YOGA リンパフロー 60 小松浩	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! AMP HONOKA				13:15~13:45 グルトレ
14:00											
14:30	WEB 45 14:30~15:15 LES MILLS BODYPUMP FUMI										14:15~14:45 グルトレ
15:00	WEB 45 15:00~15:45 LES MILLS BODYCOMBAT FUMI					WEB 35 14:50~15:20 WOW! CORE HONOKA	WEB 35 15:15~16:00 HOT YOGA 骨盤調整 大石修子				14:30~15:15 アクア 井手直樹
15:30											15:15~15:45 グルトレ
16:00	WEB 45 16:05~17:05 ジャズダンス60 田畑幸一					WEB 45 15:40~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO	WEB 35 16:20~17:05 HOT YOGA リフレッシュ HONOKA				16:00~ クロー ルベー ジック
16:30											16:15~16:45 グルトレ
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 WEB 25 スピード & ディ スタ ンス			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				16:40~17:10 背泳 ぎ ベー ジック
17:30											17:15~17:45 グルトレ
18:00	WEB 45 18:25~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO	WEB 25 18:35~19:20 LES MILLS BODYBALANCE HONOKA									18:00~19:00 スイ ミ ン グ ス ク ー ル 中 級
18:30											18:15~18:45 グルトレ
19:00											
19:30											19:15~20:15 スイ ミ ン グ ス ク ー ル 初 級
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。予めご了承ください。
- ◆ アクア・水中ウォーキングのレッスンは参加者12名以上の場合、2コースに変更させていただきます。 ※ポティコンディショニングアクアのみ10名以上の場合、2コースに変更させていただきます。)
- ◆ テクニカルレッスンは参加者16名以上の場合、2コースに変更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、マネーアップにご協力頂きますようお願い致します。

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10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場合がございますので、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**