

	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	8:00～9:00 短期有料 卓球 スクール					7:30～8:15 WEB LesMILLS BODYCOMBAT 白石周史(NORI)														
8:30																				
9:00	9:00～10:00 短期有料 卓球 スクール																			
9:30		9:25～10:10 WEB アクティブ ピラティス 佐々木啓				9:25～10:10 WEB エアロビクス ライト 谷口浩子	9:35～10:20 WEB リラックスヨガ 澤橋広美				9:25～10:10 WEB リラックスヨガ ヨーコ					9:25～10:05 WEB 24式太極拳 大谷なほみ	9:30～10:00 WEB モーニング ウェイクアップヨガ 谷野智子	9:05～9:50 水中運動 スクール 葉山亜希恵		
10:00																				
10:30	10:30～11:15 WEB エアロビクス コンボI 佐々木啓	10:30～11:15 WEB ピラティス フロー 今井しのぶ	10:30～11:30			10:30～11:15 WEB ダンスエアロ 谷口浩子	10:40～11:25 WEB 調整中 調整中	10:30～11:30			10:30～11:15 WEB LesMILLS BODYPUMP HONOKA	10:30～11:15 WEB ピラティス with フォームローラー 山口隆子	10:30～11:30			10:20～11:05 WEB エアロビクス ミドル 近藤義光	10:20～11:05 WEB HOT YOGA リフレッシュ 谷野智子	10:30～11:30		
11:00																				
11:30	11:30～12:15 WEB LesMILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈	11:30～12:15 WEB フラダンス MAKI	11:45～12:45			11:35～12:20 WEB 歌う ボイスエクササイズ 藤田弦	11:45～12:30 WEB ピラティス フロー 山口隆子	11:45～12:30			11:35～12:20 WEB フラダンス 白石正世	11:35～12:20 WEB WOW! HIP ワオ! ヒップ HONOKA	11:45～12:45			11:20～12:05 WEB ステップライト 近藤義光	11:25～12:10 WEB HOT YOGA リンパフロー 谷野智子			
12:00																				
12:30	12:45～13:30 WEB 48式太極拳 松矢好布	12:50～13:35 WEB コアピラティス 前川尚子				12:40～13:25 WEB LesMILLS BODYCOMBAT 山本圭介	12:55～13:40 WEB 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子	12:40～13:10			12:35～13:20 WEB 協栄シェイプ ボクシング45 宮澤秀子	12:35～13:20 WEB ベリーダンス 牧口順子				12:25～13:10 WEB リラックスヨガ variko	12:35～13:20 WEB WOW! HIP ワオ! ヒップ しんい			
13:00																				
13:30	13:50～14:35 WEB リラックスヨガ ユキ	13:55～14:40 WEB 協栄シェイプ ボクシング45 高田まゆみ	14:15～15:00			13:45～14:30 WEB 美ボディ ストレッチ 杉田久仁子	13:55～14:40 WEB YOGA ビギナー MIKA	14:40～15:10			13:55～14:40 WEB ChoreoSpinals 片山千穂	13:40～14:25 WEB リラックスヨガ 廣瀬正晃	14:00～14:45			13:30～14:15 WEB ZUMBA 能見章子	13:40～14:25 WEB uaound. しんい	13:45～14:30		
14:00																				
14:30																				
15:00	14:55～15:40 WEB ヘルピック ストレッチ ユキ	15:00～15:45 WEB Balletone 高田まゆみ	15:20～15:50			14:45～15:30 WEB YOGA リンパフロー 内藤美砂	15:00～15:45 WEB エアロビクス ライト 杉田久仁子	15:30～16:30			15:00～15:45 WEB 【オリジナル】 スロー ボディシェイプ 中村勝美	15:00～15:45 WEB ピラティス プラス 沼田尚子	15:00～16:00			14:35～15:20 WEB ステップコンボI 佐藤陽子	14:45～15:30 WEB 骨格メイク Re:style 大久保晴子	15:00～16:00		
15:30																				
16:00	16:00～16:45 WEB 美軸ライン エクササイズ 香取知里					15:45～16:30 WEB リラックスヨガ 内藤美砂	16:10～17:10				16:00～16:45 WEB けいらく ストレッチ 中村勝美	16:00～17:00				16:15～16:45 WEB ジュニアスクール biima sports	16:15～16:45 WEB ディスタンス			
16:30																				
17:00	17:00～17:45 WEB 美軸フェイス エクササイズ 香取知里																			
17:30																				
18:00																				
18:30	18:30～19:15 WEB ZUMBA つばさ	18:30～19:15 WEB WOW! HIP WOW! CORE HONOKA	奇数週:WOW!HIP 偶数週:WOW!CORE			18:35～19:20 WEB LesMILLS BODYATTACK RIKUTO	18:35～19:20 WEB LesMILLS BODYBALANCE つばさ				18:10～18:55 WEB LesMILLS DANCE 若林由佳	18:45～19:30 WEB HOTYOGA ミドル 大石修子	18:30～19:30			18:35～19:20 WEB LesMILLS BODYJAM 菊池優花	18:20～19:05 WEB 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子	18:30～19:30		
19:00																				
19:30	19:35～20:20 WEB LesMILLS BODYPUMP HONOKA	19:40～20:25 WEB YOGA リフレッシュ つばさ	19:45～20:45			19:40～20:25 WEB LesMILLS BODYJAM つばさ	19:55～20:25 WEB HOT YOGAミドル NAO	19:40～20:25			19:20～20:05 WEB ファイティング エクササイズ 山本晃子	19:50～20:35 WEB HOTYOGA ビギナー 澤橋広美	19:45～20:45			19:25～20:10 WEB POP PILATES ポップピラティス Yuki				
20:00																				
20:30	20:40～21:25 WEB RITMOS リトモス AZU	20:45～21:30 WEB uaound. RIKUTO				20:40～21:25 WEB LesMILLS BODYCOMBAT つばさ	20:45～21:30 WEB HOT YOGA ビギナー NAO	20:40～21:10 WEB バタフライ ベースシック			20:20～21:05 WEB ダンスステップ エクササイズ SINH	21:00～21:45 WEB uaound. RIKUTO	21:00～21:45			20:50～21:35 WEB LesMILLS BODYCOMBAT 山本圭介				
21:00																				
21:30																				
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	WEB 43					WEB 45 9:05～9:50 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃				
9:30	9:20～10:05 ステップコンボⅠ 渡辺美佐子					WEB 36 10:10～11:10 牧阿佐美/バレエ60				
10:00	WEB 45	WEB 35				WEB NEW 35 10:30～11:15 HOTストレッチ 若林由佳				
10:30	10:25～11:10 Balletone 高田まゆみ	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 45	WEB 35				11:20～12:20 短期有料 バレエスクール （中上級）	WEB 35 11:45～12:30 HOT YOGA ミドル45 大石修子			11:15～11:45 グルトレ
11:30	11:35～12:20 【オリジナル】 コア・シェイク 片山千穂	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			11:45～12:45 スイミング スクール 中級				
12:00	WEB 45	WEB 35				WEB 45 12:35～13:20 ZUMBA FINEST YUMI	WEB 35 12:55～13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m			12:15～12:45 グルトレ
12:30	12:40～13:25 エアロピクス ライト 片山千穂	12:30～13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松浩	WEB 40 13:00～13:30 アクア 葉山亜希恵			WEB NEW 45 13:45～14:30 LES MILLS BODYPUMP れんじろう	WEB 35 14:00～14:30 Wow! HIP 若林由佳			
13:00						WEB 35 14:30～15:15 アクア 井手直樹				
13:30	WEB 45	WEB 35				WEB 35 15:15～16:00 HOT YOGA 骨盤調整 大石修子	WEB NEW 25 16:00～16:30 バタフライ ベーシック			14:15～14:45 グルトレ
14:00	13:55～14:40 LES MILLS BODYPUMP FUMI	13:30～14:15 HOT YOGA リンパフロー45 小松浩	13:40～14:10 ミットシェイプ 葉山亜希恵			WEB 45 15:40～16:25 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO	WEB 35 16:20～17:05 HOT YOGA リフレッショ HONOKA			15:15～15:45 グルトレ
14:30						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			
15:00	WEB 45					WEB 50 17:50～18:35 LES MILLS BODYBALANCE つばさ				17:15～17:45 グルトレ
15:30	15:00～15:45 LES MILLS BODYCOMBAT FUMI	15:00～16:00 ジュニア ダンススクール	WEB 25 16:10～17:00 スピード & ディスタンス							16:15～16:45 グルトレ
16:00	WEB 45									
16:30	16:05～16:50 ジャズダンス45 田畑幸一	16:10～17:10 ジュニア ダンススクール								
17:00	WEB 50	WEB 35								
17:30	17:05～17:50 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一	17:30～18:00 waveCORE REO								
18:00	WEB 45	WEB 25								
18:30	18:25～19:10 LES MILLS BODYCOMBAT REO	18:35～19:20 LES MILLS BODYBALANCE HONOKA	18:00～19:00 スイミング スクール 中級							18:15～18:45 グルトレ
19:00										
19:30	19:30～20:30 AJDF参加 短期有料スクール 田畑幸一	19:40～20:40 AJDF参加 短期有料スクール YUMI	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										

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

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		
レスミルズチューブ			
グルーツバンド		35	
トランポリン		25	
ミット			40
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。
- ◆ 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。
（※ボデ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。
（※スピード&ディスタンスのみ10名以上の場合、2コースに変更させていただきます。）
- ◆ 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）
- ・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。

大井町店
代行情報QR

