

	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 35 アクティブピラティス 佐々木啓																			
10:00																					
10:30	WEB 45 エアロビクスコンボI 佐々木啓	WEB 35 ピラティスフロー 今井しのぶ	10:30~11:30																		
11:00			スイミングスクール 中級																		
11:30	WEB 45 LesMILLS BODYPUMP HONOKA	WEB 35 フラダンス MAKI	11:45~12:45																		
12:00			スイミングスクール 初級																		
12:30	WEB 50 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																			
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 協栄シェイブボクシング50 高田まゆみ	14:15~15:00																		
14:30			アクア 村上寛子																		
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 LesMILLS BODYJAM Yui	15:15~15:45																		
15:30																					
16:00	WEB 50 16:15~17:00 美輪ラインエクササイズ 香取知里																				
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30	WEB 45 18:30~19:15 ZUMBA 冨さ	WEB 35 18:35~19:20 WOW!HIP HONOKA																			
19:00																					
19:30	WEB 45 19:35~20:20 LesMILLS BODYATTACK 冨樫	WEB 35 19:40~20:25 YOGA リフレッシュ 冨さ	19:45~20:45																		
20:00			スイミングスクール 中級																		
20:30	WEB 45 20:40~21:25 RITMOS AZU	WEB 25 20:45~21:30 LAOUND. 冨樫																			
21:00																					
21:30	WEB 45 21:45~22:15 LesMILLS BODYCOMBAT Yui																				
22:00																					

・奇数週:WOW!HIP
・偶数週:WOW!CORE
※隔週で
カテゴリーを変更し
実施いたします。

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 NEW 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/バリエ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							WEB 35 11:20~12:20 短期有料 バリエスクール (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		11:45~12:45 スイミング スクール 中級			
12:00							WEB 45 12:40~13:25 ZUMBA YUMI				
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 33 13:00~13:30 アクア 葉山亜希恵		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			
13:00							WEB 45 13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 戸田翔太				
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 小松清		WEB 33 13:40~14:10 ミットシェイプ 葉山亜希恵		WEB 35 14:00~14:30 wow! HIP しんい					
14:00							WEB 35 14:50~15:20 WOLU CORE Yui				
14:30							WEB 45 15:40~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT スタッフ				
15:00	WEB 45 15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP FUMI					WEB 35 15:15~16:00 HOT ピラティス 新名孝子		NEW 15:00~15:30 バタフライ ベーシック			
15:30							WEB 35 16:20~17:05 HOT YOGA リフレッシュ しの		NEW 15:40~16:10 クロール ベーシック		
16:00	WEB 45 16:05~17:05 ジャズダンス60 田畑幸一					WEB 35 17:25~18:10 HOT YOGA リンパフロー 阿部理佳子					
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 UBOUND 富樫									
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									
18:30											
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

- 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。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け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