

	木曜日							土曜日							日曜日						
	スタジオ			ジム	アリーナ		リラックス	スタジオ			ジム	アリーナ		リラックス	スタジオ			ジム	アリーナ		リラックス
	A	B	C		A	B		C	A	B		C	A		B	C	A		B	C	
8:30	スタジオレッスンはすべてWEB予約制となります																				
9:00	8:50~9:35 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 YUI	9:00~9:45 ピラティス スタート45 美馬らん																			
9:30																					
10:00	9:55~10:40 エアロビクス ライト45 竹内愛	10:00~10:45 整体 オリジナル45 日下秀																			
10:30																					
11:00	11:00~11:45 エアロビクス コンボII 45 中島美紀	11:05~11:50 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 宮之原千晶																			
11:30																					
12:00	12:05~12:50 ZUMBA スパ45 能見章子	12:10~12:55 ZENSI ゼンシー45 岡村明美																			
12:30																					
13:00	13:00~13:40 WOW!! HIP 門野莉奈																				
13:30																					
14:00	14:00~14:45 ステップ コンボI 45 工藤兼一	14:00~14:45 全身調整ヨガ 小松渚																			
14:30																					
15:00	15:05~15:50 エアロビクス コンボI 45 工藤兼一	15:00~15:45 ホットヨガ リンパフロー45 小松渚																			
15:30																					
16:00																					
16:30																					
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30																					
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 白石周史	18:40~19:25 ホットヨガ デトックス45 本庄悦子																			
19:30																					
20:00	20:05~20:50 BOUND ユーバンド45 清水春希	20:00~20:45 ホットヨガ リンパフロー45 Marina																			
20:30																					
21:00	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 白石周史																				
21:30																					
22:00																					
22:30																					

スタジオレッスンはすべてWEB予約制となります

初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方など、どなたでもご参加いただける入門プログラム。
 ホットスタジオプログラム。
 道具(備品)が必要なプログラム。
 有料スクールクラス(登録制)。詳しくは館内掲示をご覧ください。

クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。

★スタジオプログラムについて
 ■ スタジオ入室はレッスン開始10分前からご入室できます。(※一部レッスンを除く)
 ■ インストラクターの指示に従って入室ください。
 ■ レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。
 ■ 裸足で行うクラスもございますが、移動の際にはスリッパ・内履きをご用意ください。
 ■ 備品使用クラスは備品に限りがある為、定員制とさせていただきます。
 ■ WEB予約について不正が発覚した場合にはレッスン参加資格がなくなる可能性があります。

★プールプログラムについて
 ■ 備品使用クラスは備品に限りがある為、定員制とさせていただきます。
 ■ レッスン開始5分~10分前より、レッスン準備を行わせていただきます。

★ホット・ウォームプログラム(ピンク)について
 ■ バスタオル・約1リットル程度のお水(ふた付きの物)を必ずお持ちください。
 ■ 体調が優れない場合は、無理せず途中退室をお願い致します。
 ■ ホットプログラムの連続参加はご遠慮ください。

※各エリアのルール・マナーにご協力いただけますようお願い致します。
 ※体調管理には、十分に留意し、水分補給をこまめに行いましょう。
 ※クラブの都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。
 館内掲示もしくはホームページを参照ください。
 ※祝日は特別スケジュールになります。通常スケジュールが異なりますので別途ご確認ください。
 ※WOW!!HIPはより効果を感じていただくためにインストラクターがお客様の身体に触れフォームの案内をさせていただく場合がございます。予めご了承ください。