



	木曜日						
	スタジオ		ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
	A	B		半面	半面		
8:30	<b>スタジオレッスンはすべてWEB予約制となります</b>						
9:00	8:50~9:35 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> 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	10:10~10:25 中国体操	9:40~10:55 フリー バドミントン (中上級)	9:40~12:00	10:00~10:45 アクア45 田島里佳	
10:30					フリー卓球		
11:00	11:00~11:45 エアロビクス コンボI 45 中島美紀	11:05~11:50 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ボディバランス45 宮之原千晶		11:05~12:00 みんなで バドミントン (初級)		11:00~12:00 成人 スイミング スクール	
11:30		ハレエ45 能見章子					
12:00	12:05~12:50 <b>ZUMBA</b> スパ45 能見章子	12:10~12:55 ダンス 45 岡村明美					12:05~12:35 バタフライベース 加藤梢真
12:30				12:30~13:15 フラダンス45 松本久美子		12:40~13:25 アクア45	
13:00	女性限定 13:10~13:40 <b>WOW! HIP</b> 門野莉奈		13:00~13:30 グルトレ (定員2名)				
13:30		ウォームクラス		13:35~14:20 リラックス ヨガ45 大矢恵子		成人 スイミング スクール	
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 小松清	14:00~14:30 グルトレ (定員2名)				
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 小松清	15:00~15:30 グルトレ (定員2名)	15:15~16:15 体育 スクール キッズ	15:00~18:00		14:45~15:15 背泳ぎベース 加藤梢真
15:30							
16:00		16:05~16:50 ホットヨガ リフレッシュ 45 本庄悦子		16:20~17:20 フリー卓球		Jrスイミング スクール	
16:30			16:40~18:50 ジュニア 柔道スクール				
17:00				16:35~17:05 筋膜リリース30 門野莉奈	16:40~17:40 Jrダンス スクール エキスパート		
17:30				17:25~18:10 エアロビクス ミドル45 中島美紀	17:30~18:30 Jrスイミング スクール		
18:00							
18:30				18:40~20:10 チアダンス スクール アドバンス			
19:00	19:00~19:45 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> 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	19:00~19:30 グルトレ (定員2名)				
19:30					19:30~20:15 アクア45		
20:00	20:05~20:50 <b>LAOUND</b> ユーパウンド45 山本綾音	20:00~20:45 ホットヨガ リンパフロー45 Marina	20:00~20:30 グルトレ (定員2名)				
20:30				20:30~21:10 かんたん バレーボール (初級)			
21:00			スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約				
21:30	21:10~21:55 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ボディコンバット45 白石周史						
22:00					バスケットボール ゲーム (中上級)		
22:30							

	土曜日						
	スタジオ		ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
	A	B		半面	半面		
8:30	<b>スタジオレッスンはすべてWEB予約制となります</b>						
9:00	8:55~9:40 ファンクショナルエアロ Sintex® 松崎奈身						8:00~11:00 Jrスイミング スクール
9:30							
10:00	10:00~10:45 <b>ZUMBA</b> スパ45 毛利智美	9:55~10:55 ホットヨガ 骨盤調整60 Marina	10:00~10:30 グルトレ (定員2名)	9:50~10:35 リラックス ヨガ45 鎌田まゆみ			
10:30							
11:00	11:05~11:50 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ボディパンプ45 岡聖太	11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ45 松成広子	11:00~11:30 グルトレ (定員2名)	11:00~12:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 清水春希			
11:30							
12:00	12:10~12:55 <b>LES MILLS BODYJAM</b> ボディジャム45 KAHO	12:10~12:40 筋膜リリース30 nanako	12:00~12:30 グルトレ (定員2名)				
12:30							
13:00				12:30~13:30 バレーボール ゲーム (中上級)			
13:30	13:10~13:55 <b>LAOUND</b> ユーパウンド45 清水春希	13:20~14:05 スリムフロー ヨガ45 松成広子	13:15~14:15 Jrダンス スクール ベース				
14:00							
14:30	14:15~15:00 エアロビクス ミドル45 佐藤陽子	14:25~15:10 けいらく ストレッチ 石岡ゆか	14:00~14:30 グルトレ (定員2名)	14:15~15:15 チアダンス スクール キッズ			
15:00							
15:30	15:20~16:05 <b>RITMOS</b> リトモス45 佐藤陽子	15:30~16:15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ボディバランス45 門野莉奈	15:00~15:30 グルトレ (定員2名)	15:20~16:20 体育 スクール キッズ	15:15~16:15 チアダンス スクール ベース		
16:00							
16:30	16:25~17:10 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ボディパンプ45 昆直毅	16:35~17:05 筋膜リリース30 門野莉奈	16:00~16:30 グルトレ (定員2名)	16:30~17:30 体育 スクール ジュニア	16:30~17:30 チアダンス スクール アドバンス		
17:00							
17:30	17:30~18:15 エアロビクス ミドル45 中島美紀	17:45~18:45 <b>LES MILLS DANCE</b> リズムダンス45 柴田有里江	17:25~18:10 Jrダンス スクール エキスパート				
18:00							
18:30				18:00~18:30 グルトレ (定員2名)	18:00~19:15 チアダンス スクール テクニク		
19:00	18:40~19:25 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ボディコンバット45 昆直毅		19:00~20:00 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約	19:00~19:30 グルトレ (定員2名)			
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

	日曜日						
	スタジオ		ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
	A	B		半面	半面		
8:30	<b>スタジオレッスンはすべてWEB予約制となります</b>						
9:00	8:50~9:35 <b>tone</b> トーン45 針本樹	9:00~9:30 <b>POP KAMA</b> K-POPチャオ30 KAHO					
9:30							9:25~10:15 ベビー スイミング スクール
10:00	9:55~10:40 エアロビクス コンボI 45 佐藤陽子	9:50~10:35 スリムフロー ヨガ45 新井里江子	10:00~10:30 グルトレ (定員2名)	9:50~10:35 リラックス ヨガ45 鎌田まゆみ			
10:30							10:30~11:30 Jrスイミング スクール
11:00	11:00~11:45 エアロビクス コンボI 45 佐藤陽子	11:05~11:50 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b> ボディバランス45 宮之原千晶	11:00~11:30 グルトレ (定員2名)	11:00~12:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ボディコンバット60 清水春希			
11:30							11:00~11:30 水中ウォーキング 養島邦子
12:00	12:05~13:05 <b>LES MILLS BODYPUMP</b> ボディパンプ60 瀬尾修	12:10~12:55 女性限定 ウォームクラス WOW! HIP 向井瑞紅	12:00~12:30 グルトレ (定員2名)	12:00~13:00 Jrスイミング 成人スイム			
12:30							11:45~12:30 アクア45 養島邦子
13:00							
13:30							
14:00	13:30~14:15 <b>LAOUND</b> ユーパウンド45 KAHO	13:45~14:30 ホットヨガ デトックス45 町田梨月	14:00~14:30 グルトレ (定員2名)	14:00~15:00 チアダンス スクール キッズ			
14:30							
15:00	14:45~15:30 <b>ZUMBA</b> スパ45 千葉英子	14:50~15:35 ホットヨガ 骨盤調整45 網島美智子	15:00~15:30 グルトレ (定員2名)	15:20~16:20 体育 スクール キッズ	15:15~16:15 チアダンス スクール ベース		
15:30							
16:00	15:50~16:35 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> ボディコンバット45 白石周史	15:55~16:40 ホットヨガ リフレッシュ45 岡村明美	16:00~16:30 グルトレ (定員2名)	16:00~17:00 チアダンス スクール ジュニア	16:30~17:30 Jrスイミング スクール		
16:30							
17:00	16:55~17:55 <b>LES MILLS BODYATTACK</b> ボディアタック60 清水春希	17:00~17:45 ホットヨガ デトックス45 高橋愛	17:00~18:00 グルトレ (定員2名)	17:00~18:00 ジュニア プログラミング スクール	17:00~18:00 アリーナ レンタル 【有料・フロント予約】		
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

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分前からご入場できます。(※一部レッスンを除く)
  - インストラクターの指示に従い入室ください。
  - 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ございます。
- ★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。
  - 体調が悪れない場合は、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。  
 館内掲示板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。通常と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お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。