

	木曜日						
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール
	A	B	C		半面①	半面②	
8:30	スタジオレッスン・アリーナ球技はすべて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	10:10~10:25 中国体操	9:40~10:10 フリー バドミントン	9:40~10:10 フリー卓球	10:00~10:45 アクア45 田島里佳	
10:30				10:10~10:50 フリー バドミントン (40分クラス)	10:10~10:40 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 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 宮之原千晶	ハレエ45 能見章子	11:05~12:00 みんなで バドミントン	10:40~11:10 フリー卓球	11:00~12:00 成人 スイミング スクール	
11:30					11:10~11:40 フリー卓球		
12:00	12:05~12:50 ZUMBA スパ45 能見章子	12:10~12:55 (7.8.9) ゼンジー45 岡村明美			11:40~12:00 フリー卓球 (20分クラス)		12:05~12:35 梅津ぎベアシック 加藤梢真
12:30							
13:00	女性限定 13:10~13:40 WOW!HIP 門野莉奈	ウォームクラス	13:00~13:30 グルトレ (定員2名)	12:30~13:15 フラダンス45 松本久美子		12:40~13:25 アクア45 宮之原千晶	
13:30					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	14:00~14:45 グルトレ (定員2名)	13:35~14:20 リラックス ヨガ45 大矢恵子			
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 フリー卓球	15:00~15:30 フリー卓球	15:30~16:00 フリー卓球	14:45~15:15 バタフライベアシック 加藤梢真
15:30							
16:00		16:05~16:50 ホットヨガ コリオ45 向井瑞紅	16:40~18:50 ジュニア 柔道スクール	16:00~16:30 フリー卓球	16:30~17:00 フリー卓球	Jrスイミング スクール	
16:30							
17:00				16:20~17:20 フリー卓球	16:30~17:00 フリー卓球	Jrスイミング スクール	
17:30				17:00~17:30 フリー卓球	17:30~18:00 フリー卓球	Jrスイミング スクール	
18:00			18:00~18:30 グルトレ (定員2名)	17:30~18:30 フリー卓球	17:30~18:00 フリー卓球	Jrスイミング スクール	
18:30							
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ボディハンブ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)	18:40~20:10 チアダンス スクール アドバンス			
19:30							
20:00	20:05~20:50 LAOUDA ユーパワード45 長谷川未空	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)				20:00~20:15 アクア45 伊倉希実子
20:30							
21:00			20:30~21:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約	20:30~21:10 かんたん バレーボール			
21:30	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 白石周史						
22:00							
22:30						バスケットボール ゲーム	

	土曜日						
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール
	A	B	C		半面①	半面②	
8:30	スタジオレッスン・アリーナ球技はすべてWEB予約制となります						
9:00	8:55~9:40 ファンクショナルエアロ Sintex® 松崎奈身						
9:30				9:00~10:30 オールジェクサー ダンスフェスティバル 短期限定 【バレエ】 1/11.18.25. 榎山絵美			8:00~11:00 Jrスイミング スクール
10:00	10:00~10:45 ZUMBA 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 LES MILLS BODYPUMP ボディハンブ45 黒木大輝	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 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 清水春希		11:00~11:50 ベビー スイミング スクール
11:30							
12:00	12:10~12:55 LES MILLS BODYJAM 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)			12:00~13:00 Jrスイミング 成人スイム
12:30							
13:00							
13:30	13:10~13:55 LAOUDA ユーパワード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 ベアシック			13:05~13:50 アクア45 伊倉希実子
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 WOW!HIP ウォヒップ45 KAHO		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 キンダー		14:00~15:00 Jrスイミング スクール
15:00							
15:30	15:20~16:05 RITMOS リトモス45 佐藤陽子	15:30~16:15 LES MILLS BODYBALANCE 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 チアダンス スクール ベアシック		15:00~16:00 Jrスイミング スクール
16:00							
16:30	16:25~17:10 LES MILLS BODYPUMP ボディハンブ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 チアダンス スクール アドバンス		16:00~17:00 Jrスイミング スクール
17:00							
17:30	17:30~18:15 エアロビクス ミドル45 中島美紀	17:25~18:10 LES MILLS DANCE レスミルダンス45 柴田有里江		17:45~18:45 Jrダンス スクール テクニク	17:45~18:45 チアダンス スクール アドバンス		17:00~18:00 Jrスイミング スクール
18:00							
18:30							
19:00	18:40~19:25 LES MILLS BODYCOMBAT 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)		18:00~19:15 チアダンス スクール テクニク
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
	A	B	C		半面①	半面②	
8:30	スタジオレッスン・アリーナ球技はすべてWEB予約制となります						
9:00	8:50~9:35 tone トーン45 針本樹	9:00~9:30 K-POP KUMA K-POPチア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	10:10~10:40 フリー バドミントン	9:40~10:10 フリー バドミントン	9:40~10:10 フリー卓球	10:00~10:40 フリー卓球	
10:30							
11:00	11:00~11:45 ステップ コンボI 45 佐藤陽子	10:55~11:40 リラックス ヨガ45 新井里江子	10:40~11:10 フリー バドミントン	Jrダンス スクール ベアシック	10:40~11:10 フリー卓球	Jrスイミング スクール	11:00~11:30 水中ウォーキング 養島邦子
11:30							
12:00	12:05~13:05 LES MILLS BODYPUMP ボディハンブ60 昆直毅	11:55~12:40 WOW!HIP ウォヒップ45 向井瑞紅	12:00~12:45 筋膜リリース 45 山口祥子				11:45~12:30 Jrスイミング スクール アクア45 養島邦子
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	13:30~14:15 LES MILLS BODYSTEP ボディステップ45 昆直毅	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)				13:00~14:00 フットサル ゲーム
14:30							
15:00	14:45~15:30 ZUMBA スパ45 千葉英子	14:50~15:35 ホットヨガ リフレッシュ45 柴田有里江					14:30~15:30 成人 スイミング スクール
15:30							
16:00	15:50~16:35 LES MILLS BODYCOMBAT 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)				15:40~16:40 バレーボール ゲーム
16:30							
17:00	16:55~17:55 LES MILLS BODYATTACK 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					15:45~16:15 スイムフェス練習会 金井元気
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って入室ください。
 ■ レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
 ■ 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きます場合もございます。
 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。