

	12月24日 火曜日					12月25日 水曜日					12月26日 木曜日					12月27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																				
9:30	9:00~10:00 短期有料 卓球 スクール	9:25~10:10 アクティブ ピラティス 佐々木啓				9:25~10:10 エアロピクス ライト 谷口浩子	9:35~10:20 リラックスヨガ 澤橋広美				9:00~09:45 K-1 FITFIGHT MIWA	9:25~10:10 リラククスヨガ ヨーコ				9:20~10:05 24式太極拳 大谷なほみ	9:30~10:00 HOTモーニングヨガ 谷野智子	9:10~9:55 水中運動 スクール 葉山亜希恵		
10:00																				
10:30	10:30~11:15 エアロピクス コンボI 佐々木啓	10:35~11:20 ピラティス フロー 今井しのぶ	10:30~11:30 スイミング スクール 中級			10:30~11:15 ダンスエアロ 谷口浩子	10:40~11:25 歌う ボイスエクササイズ 藤田弦	10:30~11:30 スイミング スクール 初級			10:15~11:15 フラダンス60 宮澤美穂子	10:30~11:15 ピラティス with フォームローラー 山口隆子	10:30~11:30 スイミング スクール 初級				10:20~11:05 エアロピクス ミドル 近藤義光	10:20~11:05 HOT YOGA リフレッシュ 谷野智子	10:30~11:30 スイミング スクール 中級	
11:00																				
11:30	11:35~12:20 クリスマスジョイント LesMILLS HONOKAX真山丈典	11:35~12:35 フラダンス MAKI	11:45~12:45 スイミング スクール 初級			11:35~12:20 ZUMBA Corin	11:45~12:30 ピラティスフロー クリスマスバージョン 山口隆子				11:35~12:20 ZUMBA つばさ	11:35~12:20 重りをつけましょ Wow!HIP 安江綾子	11:45~12:45 レディース スイミング スクール 中級				11:20~12:05 ステップライト 近藤義光	11:25~12:10 HOT YOGA リンパフロー 谷野智子		
12:00																				
12:30	12:45~13:45 48式太極拳60 松矢好布	12:50~13:35 背骨 コンディショニング 新名孝子				12:40~13:25 クリスマス BODYCOMBAT 山本圭介	12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子				12:35~13:25 協栄シェイプ ボクシング50 宮澤美穂子	12:35~13:20 ベリーダンス 牧口順子				12:25~13:10 リラックスヨガ variko	12:50~13:20 年忘れ Wow!HIP 安江綾子			
13:00																				
13:30																				
14:00	14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	13:55~14:45 協栄シェイプ ボクシング50 高田まゆみ	14:15~15:00 クリスマススイバクア 村上寛子			13:45~14:30 美ボディ ストレッチ 杉田久仁子	14:00~14:45 YOGA ビギナー MIKA				13:45~14:45 リラックスヨガ ~呼吸法& 瞑想講座~ 廣瀬正晃	13:55~14:40 Choreospinals コロスバイラル 片山千穂				13:30~14:15 ZUMBA スパ 能見早子	13:40~14:25 LAOUND RIKUTO	13:25~14:10 アクア 石綿由美		
14:30																				
15:00	15:10~15:55 ヘルピック ストレッチ ユキ	15:05~15:50 クリスマスジョイント LesMILLS つばさX Yui	15:20~15:50 ボディコンディショニング アクア 中村友香			14:55~15:55 リラックスヨガ60 内藤美紗	15:05~15:50 エアロピクス ライト 杉田久仁子				15:15~16:00 【オリジナル】 スロー ボディシェイプ 中村勝美	15:00~15:45 ピラティス プラス 沼田尚子	15:00~16:00 スイミング スクール 初級				14:35~15:20 ステップコンボI 佐藤陽子	14:45~15:30 Re:style 骨格メイク 大久保晴子	15:00~16:00 スイミング スクール 初級	
15:30																				
16:00	16:15~17:00 美輪ライン エクササイズ 香取知里					16:15~16:45 Wow!HIP Yui	16:10~17:10 ジュニア ダンススクール				16:15~17:15 けいらく ストレッチ 年納めスペシャル ~浄化と規則~ 中村勝美	16:00~17:00 ジュニアスクール biima sports	16:15~16:45 ディスタンス				16:40~17:10 CORE RIKUTO	16:45~17:30 背骨 コンディショニング 花里真理子	16:15~16:45 背泳ぎ ベーシック	
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30	18:30~19:15 ZUMBA つばさ	18:35~19:20 クリスマスジョイント Wow!HIP HONOKAXしんじ				18:35~19:20 クリスマス LesMILLS BODYPUMP 山本圭介	18:35~19:20 クリスマスジョイント LesMILLS BODYBALANCE HONOKAXつばさ				18:10~19:55 LesMILLS BODYPUMP れんじろう	18:35~19:20 HOT YOGA ミドル 大石修子	18:30~19:30 スイミング スクール 初級				18:20~19:05 美輪ライン ストレッチ 踊り納め 渡辺美佐子	18:30~19:30 スイミング スクール 中級		
19:00																				
19:30	19:35~20:20 クリスマススイブ LesMILLS BODYTACK 雷隆	19:40~20:25 YOGA リフレッシュ つばさ	19:45~20:45 スイミング スクール 中級			19:40~20:25 LesMILLS BODYJAM つばさ	19:55~20:25 HOT YOGAミドル NAO	19:40~20:25 アクア X masバージョン 吉田賢一			19:20~20:05 ファイティング ダンスステップ エクササイズ 山本寛子	19:40~20:25 HOT YOGA ビギナー 澤橋広美	19:45~20:45 スイミング スクール 中級				19:25~20:10 POP PILATES ポップピラティス Yuki			
20:00																				
20:30	20:40~21:25 RITMOS リトモス AZU	20:45~21:30 クリスマススイブ LAOUND 雷隆XRIKUTO				20:40~21:40 LesMILLS BODYCOMBAT 60 つばさ	20:45~21:30 HOT YOGA ビギナー NAO	20:40~21:10 2週替わり ベーシック ・クロール ・背泳ぎ ・平泳ぎ ・バタフライ			20:20~21:05 ダンスステップ エクササイズ HIROKI	20:55~21:55 LAOUND 60分クラス! RIKUTO	21:00~21:45 スピード & ディスタンス				20:50~21:50 LesMILLS BODYCOMBAT 年末拡大 60分クラス! 山本圭介			
21:00																				
21:30	21:45~22:15 クリスマススイブ LesMILLS BODYCOMBAT Yui																			
22:00																				

Bスタジオ【ピラティスフロー】
エクササイズバンドを使用
した、クリスマスレッスン♪
必ず靴下をご持参ください！

プール【アクア】
クリスマスの曲に合わせて
アクアダンス(水中エアロ)
を行います！

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

	12月28日 土曜日					12月29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 25 9:15~10:00 LES MILLS BODYATTACK 富樫									
10:00											
10:30	WEB 45 10:30~11:15 年納め 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								
11:00											
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								
12:00											
12:30	WEB 45 12:40~13:25 エアロビクス ライト 片山千穂	WEB 35 12:30~13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松浩	13:00~14:00 年納めスパルタンアクア60 葉山亜希恵								
13:00											
13:30	WEB 45 13:30~14:30 HOT YOGA リンパフロー 60 小松浩										
14:00	WEB 45 13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT FUMI										
14:30											
15:00	WEB 45 15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP FUMI										
15:30											
16:00	WEB 45 16:05~17:05 ジャズダンス60 田畑幸一										
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 跳び納め LaQuino 富樫	18:00~19:00 スイミング スクール 中級								
17:30											
18:00	WEB 45 18:25~19:10 年未ジョイント LES MILLS BODYCOMBAT 戸田翔太×山本圭介	WEB 35 18:35~19:20 YOGA リフレッシュ HONOKA	19:15~20:15 スイミング スクール 初級								
18:30											
19:00											
19:30											
20:00											
20:30											
21:00											
21:30											
22:00											

Aスタジオ【バレットン】
通常とは異なる種類にも
チャレンジ!!
たくさん汗をかいて
デトックスしよう!

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	45		
ステップ台		35	
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			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。
- ◆ 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。

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