

	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	WEB 9:25~10:10 アクティブ ピラティス 佐々木啓				WEB 9:25~10:10 エアロピクス ライト 谷口浩子	WEB 9:35~10:20 リラックスヨガ 澤橋広美				WEB 9:00~09:45 K-1 FITFIGHT MIWA	WEB 9:25~10:10 リラクソヨガ ヨーコ				WEB 9:20~10:05 24式太極拳 大谷なほみ	WEB 9:30~10:00 HOT YOGA リフレッシュ 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	WEB 10:30~11:15 エアロピクス コンボI 佐々木啓	WEB 10:35~11:20 ピラティス フロー 今井しのぶ				WEB 10:30~11:15 ダンスエアロ 谷口浩子	WEB 10:40~11:25 歌う ボイスエクササイズ 藤田弦				WEB 10:15~11:15 フラダンス60 宮澤美穂子	WEB 10:30~11:15 ピラティス with フォームローラー 山口隆子				WEB 10:20~11:05 エアロピクス ミドル 近藤義光	WEB 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	WEB 11:35~12:20 クリスマスジョイント LesMILLS HONOKAX真山丈典	WEB 11:35~12:35 フラダンス MAKI				WEB 11:35~12:20 ZUMBA Corin	WEB 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				WEB 11:35~12:20 ZUMBA つばさ	WEB 11:35~12:20 重りをつけましょ Wow! HIP 安江綾子				WEB 11:20~12:05 ステップライト 近藤義光	WEB 11:25~12:10 HOT YOGA リンパフロー 谷野智子		11:15~11:45 グルトレ	
12:00																				
12:30	WEB 12:45~13:45 48式太極拳60 松矢好布	WEB 12:50~13:35 背骨 コンディショニング 新名孝子				WEB 12:40~13:25 BODYCOMBAT LesMILLS 山本圭介	WEB 12:55~13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子				WEB 12:35~13:25 協栄シェイプ ボクシング50 宮澤美穂子	WEB 12:35~13:20 ベリーダンス 牧口順子				WEB 12:25~13:10 リラックスヨガ variko	WEB 12:50~13:20 年忘れ Wow! HIP 安江綾子		11:45~12:45 スイミング スクール 初級	
13:00																				
13:30																				
14:00	WEB 14:05~14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 13:55~14:45 協栄シェイプ ボクシング50 高田まゆみ				WEB 13:45~14:30 美ボディ ストレッチ 杉田久仁子	WEB 14:00~14:45 YOGA ビギナー MIKA				WEB 13:45~14:45 リラックスヨガ ~呼吸法& 瞑想講座~ 廣瀬正晃	WEB 13:55~14:40 Choreospirals コロスバイラル 片山千穂				WEB 13:30~14:15 ZUMBA スパ 能見早子	WEB 13:40~14:25 LAOUND RIKUTO		13:25~14:10 アクア 石綿由美	
14:30																				
15:00	WEB 15:10~15:55 ヘルピック ストレッチ ユキ	WEB 15:05~15:50 クリスマスジョイント LesMILLS つばさX Yui				WEB 14:55~15:55 リラックスヨガ60 内藤美紗	WEB 15:05~15:50 エアロピクス ライト 杉田久仁子				WEB 15:15~16:00 【オリジナル】 スロー ボディシェイプ 中村勝美	WEB 15:00~15:45 ピラティス プラス 沼田尚子				WEB 14:35~15:20 ステップコンボI 佐藤陽子	WEB 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	WEB 16:15~17:00 美輪ライン エクササイズ 香取知里					WEB 16:15~16:45 Wow! HIP Yui	WEB 16:10~17:10 ジュニア ダンススクール				WEB 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	WEB 16:00~17:00 ジュニアスクール biima sports				WEB 16:40~17:10 CORE RIKUTO	WEB 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	WEB 18:30~19:15 ZUMBA つばさ	WEB 18:35~19:20 クリスマスジョイント Wow! HIP HONOKAXしんじ				WEB 18:35~19:20 BODYPUMP LesMILLS 山本圭介	WEB 18:35~19:20 クリスマスジョイント LesMILLS BODYBALANCE HONOKAXつばさ				WEB 18:10~19:55 LesMILLS BODYPUMP れんじろう	WEB 18:35~19:20 HOT YOGA ミドル 大石修子				WEB 18:20~19:05 美輪ライン ストレッチ 踊り納め 渡辺美佐子	WEB 18:30~19:30 スイミング スクール 中級			
19:00																				
19:30	WEB 19:35~20:20 クリスマス LesMILLS BODYTACK 雷隆	WEB 19:40~20:25 YOGA リフレッシュ つばさ				WEB 19:40~20:25 LesMILLS BODYJAM つばさ	WEB 19:55~20:25 HOT YOGAミドル NAO				WEB 19:20~20:05 ファイティング エクササイズ 山本寛子	WEB 19:40~20:25 HOT YOGA ビギナー 澤橋広美				WEB 19:25~20:10 POP X PILATES ポップピラティス Yuki	WEB 19:50~20:35 BODYPUMP れんじろうX山本圭介		19:15~19:45 グルトレ	
20:00																				
20:30	WEB 20:40~21:25 RITMOS リトモス AZU	WEB 20:45~21:30 クリスマス LAOUND 雷隆XRIKUTO				WEB 20:40~21:40 LesMILLS BODYCOMBAT 60 つばさ	WEB 20:45~21:30 HOT YOGA ビギナー NAO				WEB 20:20~21:05 ダンスステップ エクササイズ HIROKI	WEB 20:55~21:55 LAOUND 60分クラス! RIKUTO				WEB 20:30~21:15 背骨 エクササイズ 平綿香	WEB 20:50~21:50 BODYCOMBAT 年末拡大 60分クラス! 山本圭介		20:15~20:45 グルトレ	
21:00																				
21:30	WEB 21:45~22:15 クリスマス 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1 渡辺美佐子	WEB 25 9:15~10:00 LES MILLS BODYATTACK 富樫				WEB 45 9:05~09:50 年忘れ 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 牧阿佐美バレエ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 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				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											
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			11:15~11:45 グルトレ
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				WEB 45 12:40~13:25 ZUMBA YUMI	WEB 35 12:55~13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m				12:15~12:45 グルトレ
13:00											
13:30											
13:30											
14:00	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 小松浩	13:00~14:00 年納めスパルタンアクア60 葉山亜希恵			WEB 45 13:45~14:30 筋肉痛納め LES MILLS BODYPUMP 戸田翔太×ねんじろう	WEB 35 14:10~14:40 HOT WOW!HIP しんい				13:15~13:45 グルトレ
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									
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	18:00~19:00 スイミング スクール 中級			WEB 50 17:50~18:50 LES MILLS BODYBALANCE 年未拡大 60分クラス! つばさ	WEB 35 17:40~18:40 HOT YOGA リンパフロー 年未拡大 60分クラス! 阿部理佳子				17:15~17:45 グルトレ
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出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