

7:00 7:30 8:00 8:30 9:00 9:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00	火曜日					水曜日					木曜日					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						
9:00	9:00~10:00																								
9:30	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 35				WEB 9:25~10:10 エアロピクスライト 谷口浩子 45					WEB 9:25~10:10 リラックスヨガ ヨーコ 35					WEB 9:20~10:05 24式太極拳 大谷なほみ 50	WEB 9:30~10:00 HOTモーニングヨガ 谷野智子 35								
10:00																									
10:30	WEB 10:30~11:15 エアロピクスコンボI 佐々木啓 45	WEB 10:35~11:20 ピラティスフロー 今井しのぶ 35				WEB 10:30~11:15 ダンスエアロ 谷口浩子 45	WEB 10:40~11:25 歌うボイスエクササイズ 藤田弦 35			10:30~11:30 スイミングスクール 初級	WEB 10:15~11:15 フラダンス60 宮澤美穂子 50	WEB 10:30~11:15 ピラティス with フォームローラー 高見裕子 35			10:30~11:30 スイミングスクール 初級	WEB 10:20~11:05 エアロピクスミドル 近藤義光 45	WEB 10:20~11:05 HOT YOGA リフレッシュ 谷野智子 35			10:30~11:30 スイミングスクール 中級					
11:00																									
11:30	WEB 11:35~12:20 LESMILLS BODYPUMP 真山丈典 45	WEB 11:35~12:35 フラダンス MAKI 35				WEB 11:35~12:20 ZUMBA Corin 45	WEB 11:45~12:30 ピラティスフロー 山口隆子 35			11:15~11:45 グルトレ	WEB 11:35~12:20 ラテンダンス 高見裕子 45	WEB 11:30~12:15 WOW! HIP ワオ! ヒップ 安江綾子 35			11:15~11:45 グルトレ	WEB 11:20~12:05 ステップライト 近藤義光 43	WEB 11:25~12:10 HOT YOGA リンパフロー 谷野智子 35			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 50	WEB 12:50~13:35 背骨コンディショニング 新名孝子 35				WEB 12:40~13:25 LESMILLS BODYCOMBAT 戸田翔太 45	WEB 12:50~13:35 骨盤引締めピラティス 沼田尚子 35			12:15~12:45 グルトレ	WEB 12:35~13:25 協栄シェイプボクシング50 宮澤秀子 45	WEB 12:40~13:25 ベリーダンス 牧口順子 35			12:15~12:45 グルトレ	WEB 12:25~13:10 リラックスヨガ variko 50	WEB 12:50~13:20 WOW! HIP 安江綾子 25			12:15~12:45 グルトレ					
13:00																									
13:30																									
14:00	WEB 14:05~14:50 リラックスヨガ ヨキ 50	WEB 13:55~14:45 協栄シェイプボクシング50 高田まゆみ 25				WEB 13:45~14:30 美ボディストレッチ 杉田久仁子 50	WEB 13:55~14:40 YOGAピグナー MIKA 35			13:15~13:45 グルトレ	WEB 13:45~14:45 リラックスヨガ60 廣瀬正晃 50	WEB 13:55~14:40 ChoreoSpinals コリオスパイラル 片山千穂 35			13:15~13:45 グルトレ	WEB 13:30~14:15 ZUMBA スンバ 能見早子 43	WEB 13:40~14:25 LAOUND. Ayane 25			13:15~13:45 グルトレ					
14:30																									
15:00	WEB 15:10~15:55 ハルピックストレッチ ヨキ 50	WEB 15:05~15:50 LESMILLS BODYJAM Yui 25				WEB 14:50~15:50 リラックスヨガ60 内藤美砂 50	WEB 15:00~15:45 エアロピクスライト 杉田久仁子 25			14:15~14:45 グルトレ	WEB 15:15~16:00 【オリジナル】スローボディシェイプ 中村勝美 50	WEB 15:15~16:00 ピラティスプラス 沼田尚子 35			14:15~14:45 グルトレ	WEB 14:35~15:20 ステップコンボI 佐藤陽子 45	WEB 14:45~15:30 骨格メイク Re:style 大久保晴子 35			14:15~14:45 グルトレ					
15:30																									
16:00																									
16:30																									
17:00																									
17:30																									
18:00																									
18:30	WEB 18:30~19:15 ZUMBA つばさ 45	WEB 18:35~19:20 LESMILLS CORE 35				WEB 18:35~19:20 LESMILLS BODYPUMP 戸田翔太 45	WEB 18:40~19:25 LESMILLS BODYBALANCE Ayane 25			18:15~18:45 グルトレ	WEB 18:40~19:25 HOT YOGA ミドル 渡辺友華 35				18:30~19:30 スイミングスクール 初級	WEB 18:20~19:05 美軸ラインストレッチ 渡辺美佐子 45			18:15~18:45 グルトレ						
19:00																									
19:30	WEB 19:35~20:20 LESMILLS BODYATTACK 雷樫 45	WEB 19:40~20:25 YOGA リフレッシュ つばさ 35				WEB 19:40~20:25 LESMILLS BODYJAM つばさ 45	WEB 19:55~20:25 HOT YOGA ミドル NAO 35			19:15~19:45 グルトレ	WEB 19:20~20:05 ファイティングエクササイズ 山本晃子 45	WEB 19:40~20:25 HOT YOGA ピグナー HIROMI 35			19:15~19:45 グルトレ	WEB 19:25~20:10 POP PILATES ポップピラティス Yuki 45	WEB 20:30~21:15 骨盤エクササイズ 平嶋香 35			19:15~19:45 グルトレ					
20:00																									
20:30	WEB 20:40~21:25 RITMOS リトモス AZU 45	WEB 20:45~21:30 LAOUND. 雷樫 25				WEB 20:40~21:40 LESMILLS BODYCOMBAT 60 つばさ 45	WEB 20:45~21:30 HOT YOGA ピグナー NAO 35			20:15~20:45 グルトレ	WEB 20:20~21:05 ダンスステップエクササイズ HIROKI 45	WEB 20:55~21:40 LAOUND. Ayane 25			20:15~20:45 グルトレ	WEB 20:55~21:40 LESMILLS BODYCOMBAT 60 宮田茜 45			20:15~20:45 グルトレ						
21:00																									
21:30	WEB 21:45~22:15 LESMILLS BODYCOMBAT RIKUTO 45																								
22:00																									

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

	土曜日					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 45 9:05~9:50 LES MILLS BODYCOMBAT 真山丈典	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 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 NEW 35 11:20~12:05 リラックスヨガ 福田美鈴					WEB 35 11:45~12:30 HOT YOGA ミドル45 大石修子				11:15~11:45 グルトレ
12:00											
12:30	WEB 45 12:30~13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松浩	WEB 35 12:30~13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松浩				WEB 45 12:40~13:25 エアロビクス ライト 片山千穂	WEB 35 12:55~13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m				11:15~11:45 グルトレ
13:00											
13:30	WEB 45 13:30~14:30 HOT YOGA リンパフロー 60 小松浩	WEB 35 13:30~14:30 HOT YOGA リンパフロー 60 小松浩	WEB NEW 33 13:00~13:30 アクア 葉山亜希恵			WEB 45 13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB 3 14:00~14:30 wow! HIP 安江綾子				12:15~12:45 グルトレ
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					WEB NEW 35 14:50~15:20 WOW! CORE Yui	WEB 35 15:15~16:00 HOT ピラティス 新名孝子				12:15~12:45 グルトレ
15:30											
16:00	WEB 45 16:05~17:05 ジャズダンス60 田畑幸一					WEB 45 15:40~16:25 LES MILLS BODYCOMBAT MAMIKO	WEB 35 16:20~17:05 HOT YOGA コロオ しの				12:15~12:45 グルトレ
16:30											
17:00	WEB 50 17:20~18:05 ダンス ストレッチ 田畑幸一	WEB NEW 25 17:45~18:30 LAQUINA 富樫				WEB 45 16:45~17:30 LES MILLS BODYJAM つばさ	WEB 35 17:25~18:10 HOT YOGA リンパフロー 阿部理佳子				13:15~13:45 グルトレ
17:30											
18:00											
18:30						WEB 50 17:50~18:35 LES MILLS BODYBALANCE つばさ					13:15~13:45 グルトレ
19:00											
19:30											
20:00											
20:30											
21:00											
21:30											
22:00											

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			
ステップ台	45		
コリオスパイラルボール		35	
ボール		35	
バーベル	45		
レスミルスチューブ	35		
グルーツバンド		35	
トランポリン		25	
ミット			33
ヌードル			20

- WEB 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、速やかをお願い致します。  
※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。
- ◆ 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)
- 1ヵ月分のご予約は前月26日0時から予約開始となります。
- レッスン参加後に1枠消化され、次のレッスンにご予約頂けます。
- 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分前より予約可能となります。
- 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