

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				アウトドア
	スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		
	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	
10:00																	
10:30	10:20~11:05 ステップコンボI 45 佐藤陽子	10:40~11:25 リラックスヨガ 45 ヨーコ			10:30~11:15 エアロピクス コンボI 45 佐々木啓	10:40~11:25 ピラティス フロア45 今井しのぶ	10:30~11:30 スイミング スクール 中級		10:25~11:10 エアロピクス ミドル45 遠藤浩子	10:40~11:25 歌う ボイスエクササイズ 45 藤田弦	10:30~11:30 スイミング スクール 初級		10:30~11:15 フラダンス45 宮澤美穂子	10:30~11:15 ピラティス 45 高見裕子	10:30~11:30 スイミング スクール 初級		
11:00																	
11:30	11:35~12:05 RITMOS 佐藤陽子		11:15~11:45 水中ウォーキング30 スタッフ						11:40~12:25 パワーヨガ 45 福田美鈴	11:55~12:40 ピラティスフロア 45 山口隆子	11:45~12:30 アクア45 伊倉希美子		11:45~12:30 ラテンダンス45 高見裕子	11:55~12:40 ウエスト美人 ベリーダンス45 平山美代子	11:45~12:45 レディース スイミング スクール 中級		
12:00		11:55~12:40 ベリーダンス45 牧口順子			11:45~12:15 LES MILLS CXWORX 川島千明	11:55~12:40 フラダンス45 MAKI	11:45~12:45 スイミング スクール 初級		12:55~13:25 LES MILLS BODYPUMP 九里祐樹	13:10~13:55 美ボディ ストレッチ45 杉田久仁子	12:40~13:10 ミットシェイプ30 伊倉希美子		13:00~13:45 協栄シェイプ ボクシング45 宮澤秀子	13:15~14:00 リラックスヨガ 45 廣瀬正晃	13:00~13:30 水中ウォーキング30 スタッフ		
12:30	12:35~13:05 LES MILLS BODYCOMBAT 長山俊介		13:00~13:45 アクア45 石綿由美		12:45~13:30 背骨 コンディショニング 45 新名孝子	13:10~13:55 48式太極拳45 鈴木龍彦		13:55~14:40 リラックスヨガ 45 内藤美紗	14:25~15:10 エアロピクス ライト45 杉田久仁子	15:00~15:30 クロール ベーシック		14:50~15:35 MOMCHANG FITNESS 川又珠美	15:45~16:30 ピラティス プラス45 沼田尚子	16:15~16:45 ディスタンス			
13:00		13:10~13:55 LES MILLS BODYBALANCE つばさ			14:00~14:45 リラックスヨガ 45 片倉由紀	14:25~15:10 協栄シェイプ ボクシング45 高田まゆみ		15:10~15:55 24式太極拳 45 中島和代	15:40~16:25 EARTH MIKA			17:20~18:20 卓球 スクール					
13:30	13:35~14:20 【オリジナル】 スローボディシェイプ 45 中村勝美		13:55~14:25 ミットシェイプ30 石綿由美		15:15~16:00 ヘルピクストレッチ 45 片倉由紀	15:40~16:25 POWER HIPNESS45 YUKO		18:30~19:15 LES MILLS BODYBALANCE つばさ	18:45~19:30 骨格メイクhot <i>Restyle</i> yukie	19:00~19:45 アクア45 中村友香		18:50~19:35 エアロピクス コンボI 45 雨宮彩乃	18:40~19:25 パワーヨガ 45 杉本麻衣	18:30~19:30 スイミング スクール 初級			
14:00		14:25~15:10 骨格リラクゼーション <i>Restyle Healing</i> 若林友美			16:30~17:15 美軸ライン エクササイズ45 香取知里			19:45~20:30 LES MILLS BODYATTACK MAMIKO	20:10~20:55 HOTYOGA ビギナー45 川谷幸子	19:55~20:25 ミットシェイプ30 中村友香		20:05~20:50 ファイティング エクササイズ45 山本晃子	19:55~20:40 ダンスステップ エクササイズ45 HIROKI	19:45~20:45 スイミング スクール 中級			
14:30		15:00~15:45 パワーヨガ45 馬場真澄	15:15~15:45 ハタフライ ベーシック					21:00~21:45 LES MILLS BODYPUMP 半蔵	21:25~22:10 HOT骨盤 エクササイズ45 平綿香	20:40~21:10 背泳ぎ ベーシック		21:20~22:05 HIP HOP DANCE GROOVE45 HIROKI	21:10~21:55 リラックスヨガ 45 福田美鈴				
15:00		15:40~16:25 骨盤引締め ピラティス45 沼田尚子	16:00~16:30 ディスタンス					21:55~22:25 LES MILLS BODYCOMBAT U-SUKE		21:20~21:50 フィンスイム ベーシック							
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00	16:50~17:50 卓球 スクール																
17:30																	
18:00																	
18:30	18:25~19:10 協栄シェイプ ボクシング45 高田まゆみ	18:40~19:25 HOTYOGA ビギナー45 片倉由紀	19:00~19:30 アクア30 半蔵		18:30~19:15 ZUMBA つばさ	18:40~19:25 骨盤引締め ピラティス45 沼田尚子		19:45~20:30 LES MILLS BODYATTACK MAMIKO	20:10~20:55 HOTYOGA ビギナー45 川谷幸子	21:00~21:45 スピード & ディスタンス							
19:00																	
19:30																	
20:00	19:40~20:25 TRF EZ DO DANCE ROIZE MAI	19:55~20:40 HOTYOGA ミドル45 片倉由紀	19:45~20:15 平泳ぎ ベーシック														
20:30																	
21:00	20:55~21:25 LES MILLS BODYPUMP U-SUKE	21:10~21:55 HOTYOGA ビギナー45 北村勝	20:30~21:00 ハタフライ ベーシック		21:00~21:45 RITMOS リトモス AZU	21:20~22:05 BOUNCE MAMIKO											
21:30																	
22:00	21:55~22:25 LES MILLS BODYCOMBAT U-SUKE																

9月から緑の枠がWEB対象クラスとなります

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません

	金曜日				土曜日					日曜日				
	スタジオ		プール		スタジオ		プール		アウトドア	スタジオ		プール		
	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	
10:00														
10:30	10:20~11:05 エアロピクス ミドル45 近藤義光	10:30~11:15 HOTYOGA リフレッシュ45 谷野智子	10:30~11:30		10:30~11:15 ステップ コンボI 45 高橋麗	10:30~11:15 24式太極拳 45 大谷なほみ	10:30~11:30		11:00~12:45 走ろう会 @西大井広場 公園	10:45~11:30 牧阿佐美バレエ	10:30~11:15 骨格メイクhot Re:style 津嶋恵利子	10:30~11:30	10:30~11:30	
11:00			スイミング スクール 中級				スイミング スクール 初級					スイミング スクール 初級	スイミング スクール 中級	
11:30														
12:00	11:35~12:20 ステップライト 45 近藤義光	11:45~12:30 HOTYOGA リンパフロー45 谷野智子	11:45~12:45		11:45~12:30 【オリジナル】 コア・シェイク45 片山千穂	11:45~12:15 aound. つばさ	11:45~12:45				12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP IKUMI	11:45~12:30 HOT YOGA ミドル45 大石修子	11:45~12:45	
12:30			スイミング スクール 初級				スイミング スクール 初級					スイミング スクール 中級		
13:00	12:50~13:35 リラックソヨガ 45 yoriko				13:00~13:45 エアロピクス ライト45 片山千穂					13:15~14:00 ZUMBA スズパ YUMI	13:00~13:45 HOT YOGA リンパフロー45 Mayumi	13:00~13:30 アクア30 川島千明		
13:30			13:15~14:00 アクア45 早川陽佑				13:30~14:15 アクア45 山本彩海							
14:00	14:05~14:50 ZUMBA スズパ 能見章子	13:40~14:25 LES MILLS BODYBALANCE 川島千明				14:15~15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 半蔵					14:30~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT MAMIKO			
14:30			14:15~14:45 ミッドシェイプ30 早川陽佑								14:15~15:00 HOT YOGA 骨盤調整45 Mayumi			
15:00		14:55~15:40 骨格メイク Re:style 大久保晴子	15:00~16:00		15:30~16:15 ジャズダンス45 田畑幸一					15:45~16:30 LES MILLS BODYJAM つばさ	15:30~16:15 UNIVERSAL YOGA MARS 川島千明	15:00~15:30 平泳ぎ ベーシック		
15:30	14:55~15:40 骨格メイク Re:style 大久保晴子		スイミング スクール 初級											
16:00	16:40~17:25 ヴォーカリズム 45 片山貴子	16:10~16:55 背骨 コンディショニング 45 鈴木真理子			16:45~17:30 ENGLISHヨガ 45 Mina	16:55~17:40 POP PILATICE 45 Nana	15:45~16:30 スピード& ディスタンス				17:00~17:45 LES MILLS BODYBALANCE つばさ	16:45~17:30 HOT YOGA コリオ45 KYOKA	15:40~16:10 背泳ぎ ベーシック	
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30	18:20~18:50 LES MILLS CXWORX 川島千明	18:30~19:15 美軸ライン ストレッチ45 fujico	18:30~19:30		18:00~18:45 パワーヨガ 45 福田美鈴	18:10~18:55 LES MILLS BODYATTACK IKUMI	18:00~19:00				18:15~18:45 LES MILLS CXWORX IKUMI	18:00~18:45 HOT YOGA ヒギナー45 阿部理佳子		
19:00			スイミング スクール 中級											
19:30	19:20~20:05 LES MILLS BODYCOMBAT IKUMI	19:45~20:30 EARTH 川島千明			19:15~20:00 LES MILLS BODYPUMP AKARI									
20:00			19:40~20:10 バタフライ ベーシック											
20:30	20:35~21:05 LES MILLS BODYATTACK IKUMI													
21:00														
21:30	21:35~22:20 LES MILLS BODYPUMP 丸里祐樹	21:00~21:45 POWER HIPNESS45 Chiharu												
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			
ヨガマット	35	25	
ステップ台			
コリオスパイラルボール		25	
ボール		25	
パーベル	35		
レスミルズチューブ	35		
グルーツバンド	35	25	
トランポリン		25	
ミット			25
シェイプアクアヌードル			25

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。

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

グループエクササイズご参加について

- ◆ 2020年8月より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。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ご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。

プログラム参加における整列について

感染防止のため整列時はマスクの着用をお願い致します。一定距離を保ちながらお並びいただきます。

前のレッスンの入場が終わり次第お並びいただけます。

スタジオ FreeTime について

- ◆ 対象時間のみ、スタジオBをご自由に入出入りいただけます。
- ◆ ストレッチ、自重トレーニング、パーソナルトレーニング等でご利用いただけます。
- ◆ エクササイズマット、ヨガマットのご利用は一人一枚までとなります。
- ◆ ダンスや格闘技などの練習はご遠慮ください
- ◆ 音響機器、空調機器には触れぬようお願い致します
- ◆ スパイラルボールの使用はご遠慮ください
- ◆ ジムエリア内からの道具の持ち込みはご遠慮ください
- ◆ 安全管理のため巡回の他、清掃等でスタッフが出入りします。予めご了承ください。

9月から緑の枠がWEB対象クラスとなります

黄色い枠は整理券対象クラスとなります。

整理券は朝10:00よりフロントにて配布いたします。

※集客状況により整理券対象クラスが変更になる場合がございます