

※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		ジム	アウトドア	プール		スタジオ		ジム	プール		
スタジオA	スタジオB			1・2コース		スタジオA	スタジオB		1・2コース		
8:00											
8:30						new	予約票				
9:00						8:30～9:15 ホットヨガ デトックス (女性限定) 船田純香					
9:30							9:20～10:00 ～スタジオ開放～	降温途中			
10:00											
10:30	10:25～11:10 ストライキング フィットネス 川村映美子	予約票		10:30～11:30		new	WEB予約		WEB予約		
11:00		10:30～11:15 ホットヨガ ミドル mika		走ろう会・ 歩こう会		10:25～11:10 LES MILLS BODYATTACK 山上奨	10:30～11:15 スリムフロ ーヨガ SATOKA				
11:30				スタッフ						STAR	
12:00	11:45～12:30 24式太極拳 小松ゆき子	予約票			new	11:45～12:15 LES MILLS CXWORX 小原祐太	11:45～12:30 POWER HIPNESS 佐藤実莉以			11:30～12:30 有料 スイム スクール	
12:30					new						
13:00	13:00～13:45 エアロビクス ミドル45	予約票			12:45～13:15 クロールベーシック	new	WEB予約		WEB予約		
13:30	満生恒太郎	13:05～13:50 ホットヨガ リンパフロ ー SATOKA		new	13:25～13:55 背泳ぎベーシック	12:45～13:30 LES MILLS BODYCOMBAT 小原祐太	13:00～13:45 背骨コンディ ショニング 花里真理子				
14:00		WEB予約				new	WEB予約				
14:30	14:15～15:00 LES MILLS BODYATTACK 西尾真夕	14:20～15:05 ホットヨガ デトックス SATOKA			14:15～15:00 アクア45 松下詠一	14:00～14:30 LES MILLS BODYPUMP 松尾優輝	14:15～15:00 リラックスヨガ (骨盤調整) KANA				
15:00						new	WEB予約			予約票	
15:30		new				15:00～15:45 LA BOUND 田口蓮			15:00～15:45 SUPヨガ 荒木由夏		
16:00	15:30～16:15 骨盤 エクササイズ 鳥越玲子	15:30～16:00 ～スタジオ解放～					15:45～16:30 ホットヨガ ビギナー (ライト) KANA	昇温途中のクラスです。			
16:30		予約票				16:15～17:00 ファイティング エクササイズ 松本彩					
17:00	new	16:25～17:10 ホット ピラティス mami									
17:30	16:45～17:30 LES MILLS BODYPUMP 荒ヶ田剛史	new					予約票				
18:00	new	17:30～18:30 ～スタジオ解放～	降温途中			WEB予約	17:15～18:00 ホットヨガ デトックス mie				
18:30	18:00～18:45 LES MILLS BODYCOMBAT 早川峻也					17:45～18:30 ZUMBA fitness Sae					
19:00											
19:30											
20:00											
20:30											

～スタジオ開放について～
※時間内は出入り自由です
※バスタオル、お水をお持ち下さい

■ 備品について

ツール	スタジオA	スタジオB
ストレッチマット	30枚	34枚
ヨガマット		34枚
パンプセット	34台	
トランポリン	34台	
グルーツバンド		34セット

■ 表記について

	備品が必要なクラス。 備品がなくなり次第定員となります。 ※スタジオA 30名 スタジオB 34名 ※BODYPUMP、CXWORX、UBOUNDのみ定員34名 ※ホットプログラム参加にはバスタオル1枚が必要となります。
	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。
予約票	予約票が必要なクラス。 レッスン開始40分前より発券。
WEB予約	Web予約対象クラス。 毎月26日より次月のご予約が可能です。

- Aスタジオプログラムご参加について
- ◆ 定員30名
 - ◆ BODYPUMP・CXWORX・UBOUNDにつきましては定員34名となります。
 - ◆ 参加時には、スタジオ前に整列をお願いします。
 - ◆ レッスン入室時にインストラクターより「番号札」を配布します。また、番号札を紛失した際は再発券できかねます。
 - ◆ 予約票を紛失した際は再発券できかねます。
 - ◆ レッスン開始後の入室はお断りさせて頂いております。
 - ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承下さい。
 - ◆ 途中で気分が悪くなったり、辛いと感じた場合は無理せずご退出下さい。
 - ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給して下さい。

- Bスタジオプログラムご参加について
- ◆ 定員34名
 - ◆ 参加時には必ず、「予約票」が必要となります。（レッスン開始40分前から7Fフロント前にて発券）
 - ◆ 整理券を紛失した際は再発券できかねます。
 - ◆ レッスン開始後の入室はお断りさせて頂いております。
 - ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承下さい。

- HOTプログラムご参加について
- ◆ 定員34名
 - ◆ 参加時には必ず、「予約票」が必要となります。（レッスン開始40分前から7Fフロント前にて発券）
 - ◆ 予約票を紛失した際は再発券できかねます。
 - ◆ レッスン開始後の入室はお断りさせて頂いております。
 - ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承下さい。
 - ◆ 参加する際は、バスタオルを一枚お持ち下さい。（330円でレンタルもご用意しております。）
 - ◆ レッスン参加時には、500ml以上のお水等をお持ち下さい。
 - ◆ 45分以上レッスンの連続参加はご遠慮下さい。
 - ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控え下さい。
 - ◆ 途中で気分が悪くなったり、辛いと感じた場合は無理せずご退出下さい。
 - ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給して下さい。
 - ◆ レッスン終了後は、一時間半以上開けてからのお食事をお勧めを致します。
 - ◆ 外気の影響により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承下さい。
 - ◆ ホットの記載があるプログラムはすべて上記のご案内に沿ってご参加下さい。

- プールプログラムご参加について
- ◆ レッスン開始5分前よりレッスンコース内にお入り頂けます。
 - ◆ 参加時には必ず、「番号札」が必要となります。（レッスン開始40分前からプールカウンターにて発券）
 - ◆ レッスン開始10分以降のご参加は安全上の理由につき、ご遠慮願います。
 - ◆ 泳法レッスンはスイムキャップとゴーグルが必要となります。また、お化粧品も落として頂くようお願い致します。
 - ◆ プールエリアへのガラス製品及び缶類のお持ち込みは禁止とさせて頂きます。
 - ◆ レッスンへの入退はインストラクター及びスタッフの指示に従い、速やかをお願い致します。
 - ◆ レッスン実施時は遊泳コースを制限させて頂きます。予めご了承ください。
 - ※ 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。

- SUPヨガご参加について
- ◇ 定員名10名
 - ◇ レッスン準備のため15分前よりコースを制限させて頂きます。あらかじめご了承下さい。
 - ◇ 参加時には必ず「予約票」が必要となります。（レッスン開始40分前から7階プールカウンターにて配布）
 - ◇ レッスン開始15分前より、予約票をご提示頂き入水することができます。
 - ◇ レッスン前後のボードの設置と回収は、ご自身で行って頂きます様ご協力をお願い致します。
 - ◇ ボードの上でヨガのポーズをとりますので、スパッツタイプの水着をお勧め致します。