

	月曜日					
	スタジオ		アリーナ		スポーツ	リラックス
	A	B	C	半面	半面	プール
9:30						
10:00	9:50~10:45 ヴォーカリズム 井上香	9:55~10:45 ヨガ デトックス 本庄悦子	10:10~10:25 おはようストレッチ	10:05~10:35 エアロスタート 高橋麗		10:00~10:45 アクア45 森下真衣
11:00	11:05~11:30 BODYBALANCE ボディバランス25 門野莉奈 参加券あり	11:05~11:55 ヨガ リフレッシュ MAMI		10:55~11:40 エアロピクス ライト45 高橋麗		11:00~12:00 成人 スイミング スクール
12:00	11:50~12:30 ステップ コンボI 40 高橋麗	12:15~13:05 ピラティス 石岡ゆか	12:50~13:50 参加券あり	12:10~12:50 フリー バドミントン (中上級)	12:10~12:50 みんなで卓球 (初級)	12:15~12:45 ディスタンス ウォーク&ジョグ 大矢恵子
13:00	12:50~13:45 バリーダンス 55 Marie		12:50~13:50 エアロ オリジナル (初中級) 田島里佳	13:00~13:40 みんなで バドミントン (初級)	13:00~18:20	13:00~13:45 アクア45 大矢恵子
14:00	14:05~14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット40 藤後勇爾	14:05~14:50 フット コンディショニング 廣田茂子		13:55~14:45 インディアカ		14:10~14:40 平泳ぎ ベーシック
15:00	15:05~16:00 リラックス ヨガ55 萩原香	15:10~15:55 RITMOS リトモス 廣田茂子	15:45~16:35 Jrバレエ スクール キンダー	15:30~16:30 フリー卓球 (中上級)		15:30~16:30 Jrスイミング スクール キンダー
16:00	16:20~17:20 ジャズダンス 60 田畑幸一	16:15~16:45 筋膜リリース30 スタッフ	16:45~17:45 Jrバレエ スクール キンダー ジュニア	16:40~17:40 体育 スクール キンダー ジュニア		16:30~17:30 Jrスイミング スクール ジュニア
17:00			17:55~18:55 Jrバレエ スクール ジュニア	17:50~18:50 体育 スクール ジュニア		17:30~18:30 Jrスイミング スクール ジュニア
18:00						
18:30		18:40~19:30 ヨガ ビギナーライト 松成広子				19:00~19:45 アクア ファイター45 佐々木夢士
19:00	19:30~20:10 ZUMBA ズンバ 毛利智美			19:30~20:10 かんたん フットサル (初級)		
19:30						
20:00		20:00~21:00 ヨガ デトックス Sawa		20:30~21:10 かんたん バスケットボール (初級)		20:30~21:15 スピード& ディスタンス
20:30						
21:00						
21:30	21:30~22:30 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 前野正	21:20~22:10 ヨガ リフレッシュ 高橋麗		21:30~22:30 バレーボール ゲーム (中上級)		
22:00						
22:30						

	火曜日					
	スタジオ		アリーナ		スポーツ	リラックス
	A	B	C	半面	半面	プール
9:30						
10:00	10:10~10:50 ZUMBA ズンバ Marie	10:05~10:45 ChoreoSpinals コロオスパイラル40 ヴェルデひとみ	10:10~10:25 おはようストレッチ	9:40~11:00 フリー バドミントン (中上級)	9:40~12:05 フリー卓球 (中上級)	10:00~10:50 ベビー スイミング スクール
11:00	11:10~11:50 Brain to Balance ～ブレイントゥーバランス～ 佐久間由佳	11:05~11:50 ヘルピック ストレッチ45 ヴェルデひとみ		11:05~12:05 みんなで バドミントン (初級)		11:15~11:45 水中ウォーキング KaoRU
12:00	12:10~12:50 エアロピクス ライト40 青木恭子	12:10~12:55 筋膜リリース 45 高柳綾				12:00~12:45 アクア45 KaoRU
13:00	13:10~13:55 リフレッシュ 体操 中川昇			12:35~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット25 藤田幸一		12:50~13:20 バタフライ ベーシック
14:00	14:15~15:00 Balletone バレトン45 yoko	14:20~15:10 ヨガ デトックス 高橋麗	14:15~15:00 EARTH アースヨガ 岡村明美	13:20~14:05 モムチャン フィットネスベーシック 川又珠実		13:30~14:30 成人 スイミング スクール
15:00	15:20~15:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ30 藤田幸一			14:40~15:35 ソフト バレーボール (初級)	14:40~15:35 フリー バスケット (中上級)	14:40~15:10 ミットシェイプ スタッフ
16:00	16:00~16:50 ヨガ 骨盤調整 ヴェルデひとみ	16:00~16:50 Jrダンス スクール ベーシック	15:45~16:35 Jrダンス スクール ジュニア	15:55~16:45 埼玉プロコンス Jrバスケットボール スクール U-6・8		15:30~16:30 Jrスイミング スクール ジュニア
17:00	17:40~18:40 パーソナル ヨガ (有料) 桑原由佳	17:55~18:55 Jrダンス スクール エキスパート	17:55~18:55 埼玉プロコンス Jrバスケットボール スクール U-12-2	16:50~17:50 Jrスイミング スクール ジュニア		17:30~18:30 Jrスイミング スクール ジュニア
18:00						
18:30						
19:00	19:10~20:05 RITMOS リトモス55 笹井ひろみ	19:05~19:55 ピラティス mami	19:15~20:15 ピラティス プラス60 岸美和子	19:00~20:15 埼玉プロコンス Jrバスケットボール スクール U-15		19:00~19:45 アクア45 伊藤千尋
19:30						
20:00	20:25~21:10 tone トーン45 小島有史	20:15~21:00 ヨガ リフレッシュ Sawa		20:30~21:05 かんたん フットサル (初級)		20:40~21:40 成人 スイミング スクール
20:30						
21:00	21:30~22:15 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 猪股愛美	21:20~22:10 ヨガ コロオ 門野莉奈		21:25~22:25 バスケット ボールゲーム (中上級)		
21:30						
22:00						
22:30						

	水曜日					
	スタジオ		アリーナ		スポーツ	リラックス
	A	B	C	半面	半面	プール
9:30						
10:00	10:00~10:40 ベルビック ストレッチ40 石岡ゆか	10:00~10:50 ヨガ ミドル 新井里江子		10:05~10:30 エアロピクスライト25 中谷友星		10:15~10:45 アクア30 佐々木夢士
11:00	11:00~11:40 LES MILLS BODYPUMP ボディパンフ40 藤田幸一	11:10~12:00 ヨガ リフレッシュ 岸美香子	11:00~11:20 ボール コンディショニング	10:50~11:30 エアロピクス コンボI 40 中谷友星		11:00~12:00 成人 スイミング スクール
12:00	12:00~12:40 エアロ オリジナル (ダンス) 中谷友星		11:40~12:40 J-POP パーソナル 藤原翔太	11:50~12:50 リラックス ヨガ60 新井里江子		12:15~13:00 アクア45 佐々木夢士
13:00	13:00~13:40 バリーダンス 40 ～初級～ Marie	13:00~13:45 筋膜リリース45 岸美香子	12:50~13:50 J-POP パーソナル 藤原翔太	13:20~14:50 ソフトバレー ボール (初級)	13:20~14:50 フリー卓球 (中上級)	13:15~13:45 ミットシェイプ 森下真衣
14:00	14:00~14:55 エアロピクス ライト55 岸美和子	14:05~15:00 パワー ヨガ55 杉本麻衣	14:00~15:00 J-POP パーソナル 藤原翔太			14:00~14:30 クロー インター
15:00	15:15~15:55 K-POP DANCE GROOVE 富島尊	15:20~16:00 骨盤引き締め ピラティス 岸美和子				14:45~15:30 キッズ スイミング スクール
16:00	16:15~17:10 歌うボイス エクササイズ KAORI	16:20~17:20 リラックス ヨガ60 小泉雅子	16:20~17:20 K-POP DANCE GROOVE (有料) 富島尊			15:30~16:30 Jrスイミング スクール キンダー
17:00				17:25~18:25 チャダンス スクール アドバンス		16:30~17:30 Jrスイミング スクール ジュニア
18:00						17:30~18:30 Jrスイミング スクール ジュニア
18:30		18:25~19:15 ヨガ ミドルライト 佐藤亮子	18:40~19:40 参加券あり	18:35~19:50 チャダンス スクール テクニク		19:00~19:30 アクア30 山崎香葉
19:00	19:40~20:05 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット25 三ツ橋拓也	19:35~20:25 ヨガ リフレッシュ 森下真衣	19:40~20:05 暗闇			19:45~20:15 背泳ぎ ベーシック
19:30						
20:00	20:25~21:10 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 前野正	20:45~21:35 ヨガ デトックス MAMI	20:00~20:55 暗闇	20:00~21:15 チャダンス スクール エキスパート		20:30~21:15 スピード& ディスタンス
20:30						
21:00	21:30~22:15 UBOUND ユーバウンド45 三ツ橋拓也					
21:30						
22:00						
22:30						

参加券あり レッスン開始30分前にジムカウンターで配布致します

<http://www.iexer.jp>

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。

	木曜日						
	スタジオ			アリーナ		スポーツ プール	リラククス プール
	A	B	C	半面	半面		
9:30				9:40~10:50	9:40~12:00		
10:00	9:55~10:50 エアロピクス ライト55 佐藤陽子	10:00~10:55 整体 オリジナル 日下秀	10:10~10:25 おはようストレッチ	フリー バドミントン (中上級)	フリー卓球 (中上級)	10:00~10:50 ヘビー スイミング スクール	
11:00	11:10~12:05 エアロピクス コンボII55 中島美紀	11:15~12:00 アースヨガ 岸美香子	11:10~12:10 バレエ 60 能見章子	10:55~12:00 みんなで バドミントン (初級)	フリー卓球 (中上級)	11:00~11:45 キッズ スイミング スクール	
12:00	12:25~13:10 ZUMBA スナバ 能見章子	12:20~12:50 BODYBALANCE ボディバランス30 森下真衣		12:30~13:25 フラダンス55 郡山秀子		12:00~12:45 アクア45 町田裕美子	
13:00	13:40~14:35 ステップ コンボI55 鈴木郁子	13:15~13:45 パワーヒップネス30 岸美香子		13:45~14:45 リラックス ヨガ60 大矢恵子		12:50~13:20 平泳ぎ インター	
14:00	14:45~15:45 ヨガ リンパフロー 60 高田修平			15:15~16:15 15:15~18:20 体育 スクール キッズ		13:30~14:30 成人 スイミング スクール	
15:00	16:10~17:10 太極拳 鈴木龍彦	16:15~17:15 ヨガ 骨盤調整60 土師恵		16:20~17:20 体育 スクール キッズ	フリー卓球 (中上級)	14:45~15:15 フィンスイム ベーシック	
16:00	17:30~18:30 暗闇 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 前野正	17:55~18:55 Jrバレー スクール ジュニア		17:30~18:30 体育 スクール ジュニア		15:30~16:30 Jrスイミング スクール キッズ	
17:00	18:10~19:00 ヨガ デトックス mie	18:40~20:10 Jrバレー スクール ジュニア		17:30~18:30 体育 スクール ジュニア		16:30~17:30 Jrスイミング スクール ジュニア	
18:00	19:00~19:55 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ55 白石周史	19:20~20:20 ヨガ ピギナー60 Marina		18:40~20:10 Jrバレー スクール ジュニア		17:30~18:30 Jrスイミング スクール ジュニア	
19:00	20:15~20:55 UBOUND ユーバウンド40 関根隆介	20:40~21:30 ヨガ リンパフロー Marina		17:30~18:30 体育 スクール ジュニア		16:30~17:30 Jrスイミング スクール ジュニア	
20:00	21:15~22:15 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太			17:30~18:30 体育 スクール ジュニア		16:30~17:30 Jrスイミング スクール ジュニア	
21:00				17:30~18:30 体育 スクール ジュニア		16:30~17:30 Jrスイミング スクール ジュニア	
22:00				17:30~18:30 体育 スクール ジュニア		16:30~17:30 Jrスイミング スクール ジュニア	
22:30				17:30~18:30 体育 スクール ジュニア		16:30~17:30 Jrスイミング スクール ジュニア	

	土曜日						
	スタジオ			アリーナ		スポーツ プール	リラククス プール
	A	B	C	半面	半面		
9:30							
10:00	10:00~10:40 ZUMBA スナバ 毛利智美	10:00~10:50 ヨガ 骨盤調整 功美		9:50~10:50 リラックス ヨガ60 のりこ		8:00~11:00 Jrスイミング スクール キッズ ジュニア	
11:00	11:00~11:55 ステップ コンボI55 鈴木郁子	11:05~11:55 ヨガ ピギナー 功美		11:10~12:10 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 藤田涉仁		11:00~11:50 ヘビー スイミング スクール	
12:00	12:15~12:55 エアロピクス コンボI40 鈴木郁子	12:15~13:05 ヨガ リフレッシュ 松成広子		12:10~13:10 バレエ 60 本多亜紀子		12:00~12:45 成人 スイム キッズ	
13:00	13:15~13:55 エアロピクス ミドル40 佐藤陽子	13:45~14:45 スリムフロー ヨガ60 松成広子		14:15~15:15 RITMOS リトモス40 佐藤陽子		13:05~13:50 アクア45 伊倉希実子	
14:00	14:15~14:55 RITMOS リトモス40 佐藤陽子	15:05~16:05 ベルビック ストレッチ60 桂井由佳里		15:20~16:20 体育 スクール キッズ ジュニア		14:00~15:00 Jrスイミング スクール キッズ	
15:00	15:15~15:55 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス40 岸美香子	16:15~17:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 白石周史		16:30~17:30 Jrダンス スクール アドバンス		15:00~16:00 Jrスイミング スクール キッズ ジュニア	
16:00	16:15~17:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 白石周史	17:15~19:30 スタジオ フリー		17:45~18:45 Jrダンス スクール テクニク		16:00~17:00 Jrスイミング スクール ジュニア	
17:00	17:35~18:20 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 前野正	18:40~19:25 UBOUND ユーバウンド45 三ツ橋拓也		18:00~19:15 Jrダンス スクール テクニク		17:00~18:00 Jrスイミング スクール ジュニア	
18:00	19:45~20:30 エアロピクス ライト45 中島美紀			19:30~21:00 Jrダンス スクール テクニク		18:15~18:45 ディスタンス 委託スタッフ	
19:00				19:05~20:05 ストリートダンス (HIPHOP系) 60 MASA-C		19:30~20:30 成人 スイミング スクール	
20:00							
21:00							
22:00							
22:30							

	日曜日						
	スタジオ			アリーナ		スポーツ プール	リラククス プール
	A	B	C	半面	半面		
9:30							
10:00	10:05~10:35 UBOUND ユーバウンド30 磯村峻	9:50~10:50 背骨 コンディショニング 鈴木真理子		9:40~11:20 フリー バドミントン (中上級)	9:40~12:20 フリー卓球 (中上級)	10:30~11:15 アクア45 養島邦子	
11:00	10:55~11:35 エアロピクス コンボI40 佐藤陽子	11:15~11:45 パワーヒップネス30 山口伴子		11:00~11:40 ピラティス スタート 沼田尚子	フリー卓球 (中上級)	11:30~12:00 ディスタンス	
12:00	11:55~12:35 ステップ ライト40 佐藤陽子	12:50~13:40 ヨガ デトックス tokiko		12:00~12:45 骨盤引き締め ピラティス 沼田尚子		12:15~12:45 new パタフライ インター	
13:00	12:55~13:35 momchan フィットネススコア 千葉英子	13:55~14:35 筋膜リリース40 高田修平		12:50~13:35 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 猪股愛美		13:15~14:00 アクア45 綱島美智子	
14:00	13:55~14:40 ZUMBA スナバ 千葉英子	14:00~14:50 ヨガ リフレッシュ 岡村明美		13:55~14:50 バスケットボール ゲーム (中上級) 高田修平		14:30~15:30 new 成人 スイミング スクール	
15:00	14:55~15:50 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ55 高田修平	15:10~16:00 tone トーン45 猪股愛美		15:10~16:10 エアロ オリジナル (上級) 布施木奈枝紗		15:45~16:15 背泳ぎインター 委託スタッフ	
16:00	16:25~17:10 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 高田修平	16:20~17:10 アクティブ フローヨガ 岸美香子		16:30~17:30 バレーボール ゲーム (中上級)			
17:00	17:30~18:30 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 白石周史	17:30~18:20 ヨガ ピギナー 高浪美子		17:50~18:50 アリーナ レンタル (有料)			

★スタジオプログラムについて

- スタジオ入室はレッスン開始10分前からご入場できます。(※一部レッスンを除く)。インストラクターの指示に従いご入室ください。
- スタジオの入室はレッスン開始10分までとなっております。
- 裸足で行うクラスもございますが、移動用のスリッパ・内履きをご用意ください。
- 備品使用クラスは備品に限りがある為、定員制とさせていただきます。

★プールプログラムについて

- 備品使用クラスは備品に限りがある為、定員制とさせていただきます。
- レッスン開始5分~10分前より、レッスン準備を行わせていただきます。
- レッスンの途中参加時間は、テクニカルプログラム・20分アクアプログラムは5分後30分・45分アクアプログラムは10分後までとなります。

★ホットヨガプログラムについて

- バスタオル・約1リットル程度のお水(ふた付きの物)を必ずお持ちください。
- 体調が優れない場合は、無理せず途中退室をお願い致します。
- ホットヨガプログラムの連続参加はご遠慮ください。

※各エリアのルール・マナーにご協力いただけますようお願い致します。  
※体調管理には、十分に留意し、水分補給をこまめに行いましょう。  
※クラブの都合によりスケジュールを変更させていただきます場合がございます。  
館内掲示板もしくはホームページを参照ください。  
※祝日は特別スケジュールになります。通常とスケジュールが異なりますので別途ご確認ください。  
※パワーヒップネスはより効果を感じていただくためにインストラクターがお客様のお身体に触れフォームの案内をさせていただきます場合がございます。予めご了承ください。  
※整列時やスタジオ内の場所取りはご遠慮下さい。

コロナウィルスによるスタジオレッスン対策について

- 定員数：Aスタジオ40名/Bスタジオ35名/Cスタジオ15名/アリーナ60名となります。
- 感染防止をする為レッスン間隔を20分以上あけて換気致します。それに伴いレッスン時間が変更になっております。特別スケジュールをご確認お願い致します。
- ホット環境のレッスンは常温のレッスンに変更させていただきます。換気をさせていただきますので通常の温度に比べ温度・湿度が低くなる可能性がございます。予めご了承ください。
- 一部定員を設けているプログラムについてはレッスン開始30分前に整理券を配布致します。(別紙参照)
- マスクを着用してプログラムに参加していただいても構いません。また感染防止の為インストラクターも着用しながらレッスンさせて頂く場合がございますので、ご理解・ご協力お願い致します

クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。