

# 2020. 10～ ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽グループエクササイズタイムスケジュール(火～木)

|       | 火曜日                                                         |                                                   |                                                        |                                                 |                                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|       | スタジオ                                                        |                                                   |                                                        | プール                                             |                                                  |
|       | スタジオA                                                       | スタジオB                                             | スタジオC                                                  | フィットネスプール                                       | スイミングプール                                         |
| 9:00  | ※営業時間※<br>平日 9:30～23:00<br>土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30     |                                                   |                                                        |                                                 |                                                  |
| 9:30  |                                                             |                                                   |                                                        | NEW<br>9:55～10:40<br>アクア45<br>スタッフ              |                                                  |
| 10:00 | 10:00～10:45<br>momchan<br>フィットネス<br>川又珠実                    | 10:00～10:45<br>整体オリジナル<br>日下秀                     | 10:00～10:45<br>やさしいヨガ<br>大矢恵子                          |                                                 |                                                  |
| 10:30 |                                                             |                                                   |                                                        | NEW<br>10:50～11:20<br>ミットシェイプ30<br>スタッフ         |                                                  |
| 11:00 |                                                             |                                                   |                                                        |                                                 | NEW<br>11:25～11:55<br>クロール<br>ベーシック              |
| 11:30 | 11:15～12:00<br>リラックスヨガ<br>45<br>井上美保子                       | 11:15～12:00<br>BEAT-EX<br>RIKA                    | 11:15～12:00<br>やさしいエアロフット<br>廣田茂子                      |                                                 |                                                  |
| 12:00 |                                                             |                                                   |                                                        | 12:00～13:00<br>初級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※2コース使用 | 12:00～13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |
| 12:30 | NEW<br>12:30～13:15<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>スタッフ       | 12:30～13:15<br>骨盤引締め<br>ピラティス<br>のりこ              | 12:20～14:20<br>開放時間                                    |                                                 |                                                  |
| 13:00 |                                                             |                                                   |                                                        |                                                 |                                                  |
| 13:30 | NEW<br>13:35～14:20<br>やさしい<br>ベルビックスストレッチ<br>有山美由紀          |                                                   |                                                        |                                                 |                                                  |
| 14:00 |                                                             | 13:55～14:40<br>～Light～<br>Hot Yoga<br>ビギナー<br>萩原香 |                                                        | 14:00～14:45<br>アクア45<br>山崎香菜                    |                                                  |
| 14:30 | NEW<br>14:40～15:10<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>スタッフ         |                                                   | 14:40～15:25<br>エアロビクス<br>ミドル45<br>吉岡知美                 |                                                 |                                                  |
| 15:00 |                                                             | 15:10～15:55<br>Hot 骨格メイク<br>Re:style<br>yukie     |                                                        |                                                 |                                                  |
| 15:30 | NEW<br>15:30～16:00<br>LES MILLS<br>CXWORX<br>スタッフ           |                                                   |                                                        |                                                 | 15:30～18:30                                      |
| 16:00 |                                                             |                                                   | 15:45～18:15<br>開放時間                                    |                                                 |                                                  |
| 16:30 | NEW<br>16:20～17:05<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>スタッフ       | 16:25～17:10<br>Hot Yoga<br>ミドル<br>KANA            |                                                        |                                                 |                                                  |
| 17:00 |                                                             |                                                   |                                                        |                                                 | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                            |
| 17:30 |                                                             |                                                   |                                                        |                                                 |                                                  |
| 18:00 |                                                             |                                                   |                                                        |                                                 |                                                  |
| 18:30 |                                                             | 18:15～19:00<br>Hot Yoga<br>骨盤調整<br>倉又由紀子          | 女性専用<br>18:35～19:05<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>スタッフ |                                                 |                                                  |
| 19:00 | 18:40～19:25<br>J-POP<br>DANCE GROOVE<br>藤原将太                |                                                   |                                                        | 19:00～19:30<br>ミットシェイプ30<br>大貫那知子               |                                                  |
| 19:30 | 暗闇<br>NEW<br>19:45～20:30<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>スタッフ | 19:35～20:20<br>Hot Yoga<br>ビギナー<br>栗原美奈           | 女性専用<br>NEW<br>19:35～20:15<br>POWER HIPNESS<br>永井千春    | 19:40～20:25<br>アクア45<br>大貫那知子                   |                                                  |
| 20:00 |                                                             |                                                   |                                                        |                                                 |                                                  |
| 20:30 | 暗闇<br>NEW<br>20:50～21:35<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>スタッフ   | 20:55～21:40<br>Hot Yoga<br>ビギナー<br>山田由香           | 20:45～21:30<br>barre<br>スタッフ                           |                                                 |                                                  |
| 21:00 |                                                             |                                                   |                                                        |                                                 |                                                  |
| 21:30 |                                                             |                                                   |                                                        |                                                 |                                                  |
| 22:00 | NEW<br>21:55～22:25<br>GRIT<br>スタッフ                          |                                                   | 21:50～22:30<br>開放時間                                    |                                                 |                                                  |
| 22:30 |                                                             |                                                   |                                                        |                                                 |                                                  |
|       | 閉館時間 23:00                                                  |                                                   |                                                        |                                                 |                                                  |

|       | 水曜日                                                           |                                                                  |                                                     |                                               |                                                  |
|-------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|       | スタジオ                                                          |                                                                  |                                                     | プール                                           |                                                  |
|       | スタジオA                                                         | スタジオB                                                            | スタジオC                                               | フィットネスプール                                     | スイミングプール                                         |
| 9:00  | ※営業時間※<br>平日 9:30～23:00<br>土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30       |                                                                  |                                                     |                                               |                                                  |
| 9:30  | NEW<br>10:00～10:45<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>スタッフ         | 10:00～10:45<br>リラックスヨガ<br>45<br>杉本麻衣                             | 10:00～10:45<br>やさしい<br>美軸ラインエクササイズ<br>武久あみ          | 10:00～10:45<br>アクア45<br>山崎香菜                  |                                                  |
| 10:00 |                                                               |                                                                  |                                                     |                                               |                                                  |
| 10:30 |                                                               |                                                                  |                                                     |                                               | 10:50～11:35<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール              |
| 11:00 |                                                               | NEW<br>11:15～12:00<br>Choreo Spirals<br>やさしい<br>コリオスパイラル<br>片山千穂 | 11:15～12:00<br>やさしいヨガ<br>チカコ                        | 11:40～12:40<br>膝・腰<br>らくらく<br>水中運動教室<br>小出有紀子 |                                                  |
| 11:30 | 11:15～12:00<br>ステップ<br>コンボI 45<br>渡辺美佐子                       |                                                                  |                                                     |                                               |                                                  |
| 12:00 |                                                               |                                                                  |                                                     |                                               |                                                  |
| 12:30 | 12:30～13:15<br>エアロビクス<br>コンボI 45<br>渡辺美佐子                     | NEW<br>12:30～13:15<br>MEGADANZ<br>yuma                           | 12:30～13:15<br>やさしいモナリザ<br>本庄悦子                     |                                               | 12:00～13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |
| 13:00 |                                                               |                                                                  |                                                     | 13:00～13:30<br>水中ウォーキング30<br>浜田浩之             | NEW<br>13:05～13:35<br>フィンベーシック                   |
| 13:30 |                                                               |                                                                  |                                                     |                                               |                                                  |
| 14:00 | 13:45～14:30<br>Brain to Balance<br>佐久間由佳                      | NEW<br>13:45～14:30<br>48式太極拳<br>弘澤成美                             | 13:35～14:10<br>開放時間                                 | 13:40～14:10<br>アクア30<br>浜田浩之                  |                                                  |
| 14:30 |                                                               |                                                                  | NEW<br>14:30～15:15<br>ANTIGRAVITY<br>Rest<br>Minato |                                               |                                                  |
| 15:00 | 15:20～16:05<br>ZUMBA<br>小松真太郎                                 | 15:00～15:45<br>リラックスヨガ<br>45<br>岡村幸                              |                                                     |                                               |                                                  |
| 15:30 |                                                               |                                                                  |                                                     |                                               |                                                  |
| 16:00 |                                                               | 16:15～17:00<br>ボディ<br>メンテナンス<br>渋谷輝幸                             | 16:15～17:00<br>ベリーダンス45<br>平山美代子                    |                                               |                                                  |
| 16:30 |                                                               |                                                                  |                                                     |                                               |                                                  |
| 17:00 |                                                               |                                                                  | 17:20～18:40<br>開放時間                                 |                                               |                                                  |
| 17:30 |                                                               |                                                                  |                                                     |                                               |                                                  |
| 18:00 | ※ベビー・ジュニアスイミング時間について 開始30分前に準備をさせていただきます。                     |                                                                  |                                                     |                                               |                                                  |
| 18:30 | ※Cスタジオ開放時間について 次レッスン準備の為、開始20分前にはご退会をお願い致します。                 |                                                                  |                                                     |                                               |                                                  |
| 19:00 | 暗闇<br>19:00～19:45<br>LES MILLS<br>BODYSTEP<br>松永三千代           | NEW<br>19:00～19:45<br>リラックスヨガ45<br>萩原香                           | 女性専用<br>19:00～19:30<br>barre<br>スタッフ                | 19:00～19:45<br>アクア45<br>森田さゆり                 |                                                  |
| 19:30 | 暗闇<br>NEW<br>20:10～20:55<br>POWER<br>RADICAL FITNESS<br>スタッフ  | NEW<br>20:10～20:50<br>POWER HIPNESS<br>スタッフ                      |                                                     |                                               | 19:30～20:30<br>短期有料<br>スクール                      |
| 20:00 |                                                               |                                                                  | 20:00～21:10<br>セーフティー<br>ボクシング<br>スクール              |                                               |                                                  |
| 20:30 | 暗闇<br>NEW<br>21:20～22:05<br>UBOUND<br>RADICAL FITNESS<br>スタッフ | NEW<br>21:20～22:05<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>スタッフ            |                                                     |                                               |                                                  |
| 21:00 |                                                               |                                                                  | 21:40～22:30<br>開放時間                                 |                                               |                                                  |
| 21:30 |                                                               |                                                                  |                                                     |                                               |                                                  |
| 22:00 |                                                               |                                                                  |                                                     |                                               |                                                  |
| 22:30 |                                                               |                                                                  |                                                     |                                               |                                                  |
|       | 閉館時間 23:00                                                    |                                                                  |                                                     |                                               |                                                  |

|       | 木曜日                                                         |                                                   |                                                                    |                                                 |                                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|       | スタジオ                                                        |                                                   |                                                                    | プール                                             |                                                  |
|       | スタジオA                                                       | スタジオB                                             | スタジオC                                                              | フィットネスプール                                       | スイミングプール                                         |
| 9:00  | ※営業時間※<br>平日 9:30～23:00<br>土 9:00～21:30 日・祝日 9:00～19:30     |                                                   |                                                                    |                                                 |                                                  |
| 9:30  |                                                             |                                                   |                                                                    |                                                 |                                                  |
| 10:00 | 10:00～10:45<br>協栄シェイプ<br>ボクシング<br>高橋綾子                      | 10:00～10:45<br>バランス<br>コーディネーション<br>佐古田秀子         | 10:00～10:45<br>やさしいヨガ<br>萩原香                                       | 10:00～10:45<br>アクア45<br>スタッフ                    |                                                  |
| 10:30 |                                                             |                                                   |                                                                    |                                                 | 10:50～11:35<br>ベビー<br>スイミング<br>スクール              |
| 11:00 |                                                             |                                                   |                                                                    | 10:55～11:25<br>水中ウォーキング30<br>スタッフ               |                                                  |
| 11:30 | 11:15～12:00<br>RITMOS<br>Sae                                | 11:15～12:00<br>リラックスヨガ<br>45<br>松成広子              | 11:15～12:00<br>やさしいけいらくピクス<br>武久あみ                                 |                                                 |                                                  |
| 12:00 |                                                             |                                                   |                                                                    | 12:00～13:00<br>初級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※2コース使用 | 12:00～13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |
| 12:30 | 12:30～13:15<br>ステップ<br>ライト45<br>竹内愛                         | 12:30～13:15<br>ストリートダンス<br>スタート<br>岡崎順哉           | 12:20～13:00<br>開放時間                                                |                                                 | NEW<br>13:05～13:35<br>背泳ぎベーシック                   |
| 13:00 |                                                             |                                                   |                                                                    |                                                 |                                                  |
| 13:30 |                                                             |                                                   | 13:20～14:05<br>フラダンス<br>45<br>田辺紀子                                 | 13:45～14:30<br>アクア45<br>森裕子                     |                                                  |
| 14:00 | 13:45～14:30<br>momchan<br>フィットネス<br>miyu                    | 14:00～14:45<br>～Light～<br>美軸ライン<br>ストレッチ<br>渡辺美佐子 | 14:25～18:10<br>開放時間                                                |                                                 |                                                  |
| 14:30 |                                                             |                                                   |                                                                    |                                                 | 14:50～18:30<br>ジュニア<br>スイミング<br>スクール             |
| 15:00 | 15:00～15:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>スタッフ              | 15:15～16:00<br>Hot Yoga<br>リフレッシュ<br>森裕子          |                                                                    |                                                 |                                                  |
| 15:30 |                                                             |                                                   |                                                                    |                                                 |                                                  |
| 16:00 |                                                             |                                                   |                                                                    |                                                 |                                                  |
| 16:30 | 16:15～17:00<br>エアロビクス<br>コンボI 45<br>尚武                      | NEW<br>16:30～17:15<br>Hot Yoga<br>コリオ<br>スタッフ     |                                                                    |                                                 |                                                  |
| 17:00 |                                                             |                                                   |                                                                    |                                                 |                                                  |
| 17:30 |                                                             |                                                   |                                                                    |                                                 |                                                  |
| 18:00 |                                                             |                                                   |                                                                    |                                                 |                                                  |
| 18:30 | 18:10～18:55<br>ZUMBA<br>能見章子                                | 18:15～19:00<br>Hot Yoga<br>ビギナー<br>片倉由紀           | 女性専用<br>NEW<br>18:30～19:00<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>スタッフ      |                                                 |                                                  |
| 19:00 | 暗闇<br>NEW<br>19:15～20:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>佐藤舞  |                                                   | 女性専用<br>NEW<br>19:25～20:10<br>For Women<br>ANTIGRAVITY<br>Yuna・ASA | 19:10～19:55<br>アクア45<br>スタッフ                    | 19:30～20:30<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |
| 19:30 | 暗闇<br>NEW<br>20:20～20:50<br>GRIT<br>佐藤舞                     |                                                   | NEW<br>20:30～21:15<br>ANTIGRAVITY<br>Yuna・ASA                      |                                                 | 20:35～21:05<br>背泳ぎインター                           |
| 20:00 | 暗闇<br>NEW<br>21:10～21:55<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>スタッフ | NEW<br>21:00～21:45<br>Hot Yoga<br>テトックス<br>mie    |                                                                    | 21:35～22:30<br>開放時間                             |                                                  |
| 20:30 |                                                             |                                                   |                                                                    |                                                 |                                                  |
| 21:00 |                                                             |                                                   |                                                                    |                                                 |                                                  |
| 21:30 |                                                             |                                                   |                                                                    |                                                 |                                                  |
| 22:00 |                                                             |                                                   |                                                                    |                                                 |                                                  |
| 22:30 |                                                             |                                                   |                                                                    |                                                 |                                                  |
|       | 閉館時間 23:00                                                  |                                                   |                                                                    |                                                 |                                                  |

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。  
 ※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。  
 ※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。館内掲示またはホームページをご参照下さい。

※プールプログラム整理券は開始2時間前に配布致します。  
 ※定員 スタジオA：40名 スタジオB：35名 スタジオC：25名 アクア・ミット：28名 水中ウォーキング：20名

## ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽グループエクササイズタイムスケジュール(金～日)

| 土曜日                                                           |                                                   |                                                            |                                   |                       |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| スタジオ                                                          |                                                   |                                                            | プール                               |                       |
| スタジオA                                                         | スタジオB                                             | スタジオC                                                      | フィットネスプール                         | スイミングプール              |
|                                                               |                                                   | 9:00~10:35<br>開放時間                                         |                                   |                       |
| NEW<br>9:15~9:45<br>エアロスタート<br>佐藤陽子                           | NEW<br>9:25~10:10<br>24式太極拳                       |                                                            |                                   | 9:50~11:25            |
| NEW<br>10:05~10:50<br>エアロピクス<br>ライト45<br>佐藤陽子                 | 小松ゆき子                                             |                                                            | 10:00~10:30<br>水中ウォーキング30<br>下地愛実 | ベビー<br>スイミング<br>スクール  |
| 暗闇<br>NEW<br>11:15~12:00<br>LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>スタッフ  | 10:45~11:30<br>背骨<br>コンディショニング<br>小林伸江            | 10:55~11:40<br>Choreospirals<br>やさしい<br>コリオス/バイラル<br>今井しのぶ | 10:40~11:10<br>アクア30<br>下地愛実      |                       |
| NEW<br>12:20~13:05<br>ステップコンボⅡ45<br>渡辺美佐子                     | 12:00~12:45<br>ジャズダンス45<br>田畑幸一                   | 12:00~13:00<br>短期有料<br>スクール                                | 12:45~13:30<br>アクア45<br>小山文乃      |                       |
| NEW<br>13:25~14:10<br>ステップ<br>ライト45<br>渡辺美佐子                  | 13:15~14:00<br>RITMOS<br>足立孝                      | 13:20~14:05<br>ANTIGRAVITY<br>Rest<br>Miya                 |                                   | ジュニア<br>スイミング<br>スクール |
| 暗闇<br>NEW<br>14:35~15:20<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>スタッフ     |                                                   | 14:35~15:20<br>ANTIGRAVITY<br>FunMix<br>Yuna               |                                   |                       |
| 暗闇<br>NEW<br>15:45~16:30<br>POWER<br>RADICAL FITNESS<br>スタッフ  | 15:25~16:10<br>~Light~<br>Hot Yoga<br>ビギナー<br>糟谷敦 | 15:40~16:40<br>開放時間                                        |                                   |                       |
| 暗闇<br>NEW<br>16:55~17:40<br>MEGADANCE<br>KUMI                 | 16:45~17:30<br>Hot Yoga<br>ミドル<br>阪本美佳子           | 17:00~17:30<br>LES MILLS<br>GRIT<br>スタッフ                   |                                   |                       |
| 暗闇<br>NEW<br>18:00~18:45<br>LES MILLS<br>BODYJAM<br>川島麻里奈     | 18:00~18:45<br>Hot Yoga<br>リフレッシュ<br>スタッフ         | 18:00~18:45<br>短期有料<br>スクール                                | 18:00~18:30<br>水中ウォーキング30<br>浜田浩之 |                       |
| 暗闇<br>NEW<br>19:10~19:55<br>UBOUND<br>RADICAL FITNESS<br>スタッフ | 19:15~20:00<br>Hot Yoga<br>ビギナー<br>川島麻里奈          | 19:05~21:00<br>開放時間                                        | 18:40~19:10<br>アクア30<br>浜田浩之      |                       |
| 閉館時間 21:30                                                    |                                                   |                                                            |                                   |                       |
| ツール利用プログラム定員                                                  |                                                   |                                                            |                                   |                       |
| プログラム                                                         | スタジオA                                             | スタジオB                                                      | スタジオC                             |                       |
| ストレッチマット                                                      | 40枚                                               | 35枚                                                        | 25枚                               |                       |
| ヨガ                                                            | 40名                                               | 35名                                                        | 25名                               |                       |
| ステップ                                                          | 40名                                               |                                                            |                                   |                       |
| UBOUND                                                        | 40名                                               |                                                            |                                   |                       |
| BODYPUMP                                                      | 40名                                               |                                                            |                                   |                       |
| LES MILLS BARRE                                               | 40名                                               |                                                            |                                   | 25名                   |
| CXWORX                                                        | 40名                                               |                                                            |                                   |                       |
| GRIT                                                          | 40名                                               |                                                            |                                   | 15名                   |
| POWER HIPNESS                                                 |                                                   | 35名                                                        |                                   | 25名                   |
| ANTIGRAVITY                                                   |                                                   |                                                            |                                   | 18名                   |
| RADICAL POWER                                                 | 40名                                               |                                                            |                                   |                       |
|                                                               |                                                   |                                                            |                                   |                       |
|                                                               |                                                   |                                                            |                                   |                       |
|                                                               |                                                   |                                                            |                                   |                       |

| 日曜日                                                         |                                                            |                                                |                                  |                                                  |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------|
| スタジオ                                                        |                                                            |                                                | プール                              |                                                  |
| スタジオA                                                       | スタジオB                                                      | スタジオC                                          | フィットネスプール                        | スイミングプール                                         |
| NEW<br>9:15~9:45<br>エアロスタート<br>竹内愛                          | NEW<br>9:25~10:10<br>~Light~<br>Hot Yoga<br>リフレッシュ<br>スタッフ | 9:00~10:20<br>開放時間                             |                                  | 8:30~9:15<br>ベビースイミング                            |
| NEW<br>10:05~10:50<br>エアロピクス<br>コンボ145<br>竹内愛               | NEW<br>10:30~11:15<br>Hot Yoga<br>ミドル<br>ヴェルデひとみ           |                                                | 9:50~10:20<br>水中ウォーキング30<br>山本彩海 |                                                  |
| 暗闇<br>NEW<br>11:10~11:55<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>スタッフ |                                                            | 10:40~11:50<br>セーフティー<br>ボクシング<br>スクール         | 10:30~11:15<br>アクア45<br>山本彩海     |                                                  |
| 暗闇<br>NEW<br>12:20~13:05<br>LES MILLS<br>BODYPUMP<br>スタッフ   | 11:55~12:40<br>Hot Yoga<br>骨盤調整<br>山田由香                    | 12:20~13:05<br>ANTIGRAVITY<br>FunBasic<br>Miya | 11:25~11:55<br>スイムスタート           | 12:00~13:00<br>中上級<br>成人スイミング<br>スクール<br>※1コース使用 |
| 暗闇<br>NEW<br>13:30~14:15<br>LES MILLS<br>CXWORX<br>スタッフ     | 13:25~14:10<br>~Light~<br>Hot Yoga<br>ビギナー<br>SATOKA       | 13:25~15:25<br>開放時間                            |                                  | 13:05~13:35<br>クロール<br>プレス                       |
| 暗闇<br>NEW<br>14:45~15:30<br>ハイブリッド・<br>ボクシング<br>栗原美奈        | NEW<br>14:45~15:30<br>パワーヨガ<br>45<br>SATOKA                |                                                | 13:45~14:30<br>アクア45<br>スタッフ     |                                                  |
| 暗闇<br>NEW<br>15:50~16:35<br>LES MILLS<br>BODYATTACK<br>スタッフ | 15:55~16:40<br>ChoreoSpirals<br>コロオスパイラル<br>栗原美奈           | 15:45~16:30<br>短期有料<br>スクール                    |                                  | NEW<br>16:10~16:55<br>スピード&<br>ディスタンス            |
| 暗闇<br>NEW<br>16:55~17:40<br>FIGHT DO<br>鳥居美紗恵               | NEW<br>17:05~17:50<br>リラックスヨガ<br>45<br>萩原香                 | 16:50~19:00<br>開放時間                            | 16:50~17:20<br>ミッドシェイプ30<br>森裕子  |                                                  |
|                                                             |                                                            |                                                | 17:30~18:00<br>アクア30<br>森裕子      |                                                  |
| 閉館時間 19:30                                                  |                                                            |                                                |                                  |                                                  |

## グループ プログラム参加について

■HOTプログラム参加にはバスタオルが必要です。  
【スタジオプログラム】

→ 黄色のプログラムはWEB予約プログラムになります。  
※WEBサービスよりご予約をいただき、入場時にインストラクターへスマートフォン画面を提示しご入場になります。

その他 → 前のクラス開始後からスタジオ前に**整列**  
 ※整列の番号が無くなり次第定員になります。  
 ※整列中の**場所取り**はご遠慮ください。

【プールプログラム】  
アクア → レッスン開始 **2時間前**にプールカウンターにて整理券配布。