

	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	スタジオA	
7:00																				
7:30																				
8:00																				
8:30																				
9:00																				
9:30	9:00～10:00 短期有料 卓球 スクール	9:25～10:10 アクティブ ピラティス 佐々木啓																		
10:00																				
10:30	10:30～11:15 エアロビクス コンボⅠ 佐々木啓	10:35～11:20 ピラティス フロー 今井しのぶ	10:30～11:30			10:30～11:15 ダンスエアロ 谷口浩子	10:40～11:25 美軸フェイス エクササイズ Yasuko	10:30～11:30			10:30～11:15 フラダンス 白石正世	10:30～11:15 ピラティス with フォームローラー 山口隆子	10:30～11:30			10:20～11:05 エアロビクス ミドル 近藤義光	10:20～11:05 HOT YOGA リフレッシュ 谷野智子	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	11:30～12:15 LesMILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈	11:35～12:35 フラダンス MAKI	11:45～12:45			11:35～12:20 歌う ボイスエクササイズ 藤田弦	11:45～12:30 ピラティス フロー 山口隆子	11:45～12:30 アクア 伊倉希実子			11:35～12:20 LesMILLS BODYPUMP HONOKA	11:35～12:20 Wow! HIP ワオ! ヒップ 安江綾子	11:45～12:45			11:20～12:05 ステップライト 近藤義光	11:25～12:10 HOT YOGA リンパフロー 谷野智子	11:45～12:45		
12:00			スイミング スクール 初級										レディース スイミング スクール 中級					スイミング スクール 初級		
12:30	12:45～13:45 48式太極拳60 松矢好布	12:50～13:35 LesMILLS BODYBALANCE 田島桃子				12:40～13:25 LesMILLS BODYCOMBAT 山本圭介	12:55～13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子	12:40～13:10 ミットシェイプ 伊倉希実子			12:35～13:25 協栄シェイプ ボクシング50 宮澤秀子	12:35～13:20 ベリーダンス 牧口順子				12:25～13:10 リラックスヨガ variko	12:50～13:20 Wow! HIP しんい			
13:00																				
13:30																				
14:00	14:05～14:50 リラックスヨガ ユキ	13:55～14:45 協栄シェイプ ボクシング50 高田まゆみ	14:15～15:00			13:45～14:30 美ボディ ストレッチ 杉田久仁子	14:00～14:45 YOGA ビギナー MIKA				13:45～14:45 リラックスヨガ60 廣瀬正晃	13:55～14:40 Choreospirally コロオスパイラル 片山千穂	14:00～14:45 アクアバースィック 葉山亜希恵			13:30～14:15 ZUMBA スンバ 能見章子	13:40～14:25 uabound 富樫	13:45～14:30 アクア45 石綿由美		
14:30			アクア 村上寛子																	
15:00																				
15:30	15:10～15:55 ヘルピック ストレッチ ユキ	15:00～15:45 Balletone 高田まゆみ	15:20～15:50 ボディコンディショニングアクア 中村友香			14:55～15:55 リラックスヨガ60 内藤美砂	15:05～15:50 エアロビクス ライト 杉田久仁子	15:00～15:30 バタフライ バースィック			15:15～16:00 【オリジナル】 スロー ボディシェイプ 中村勝美	15:00～15:45 ピラティス プラス 沼田尚子	15:00～16:00 スイミング スクール 初級			14:35～15:20 ステップコンボⅠ 佐藤陽子	14:45～15:30 Re:style 骨格メイク 大久保晴子	15:00～16:00 スイミング スクール 初級		
16:00																				
16:30	16:15～17:00 美軸ライン エクササイズ 香取知里																			
17:00																				
17:30	17:15～17:45 美軸フェイス エクササイズ 香取知里																			
18:00																				
18:30	18:30～19:15 ZUMBA つばさ	18:30～19:15 Wow! HIP Wow! CORE HONOKA	奇数週:WOW!HIP 偶数週:WOW!CORE			18:35～19:20 LesMILLS BODYATTACK 富樫	18:35～19:20 LesMILLS BODYBALANCE つばさ				18:10～18:55 LesMILLS BODYPUMP れんじろう	18:35～19:20 HOTYOGA ミドル 大石修子	18:30～19:30 スイミング スクール 初級			18:20～19:05 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子	18:30～19:30 スイミング スクール 中級			
19:00																				
19:30	19:35～20:20 LesMILLS BODYPUMP HONOKA	19:40～20:25 YOGA リフレッシュ つばさ	19:45～20:45			19:40～20:25 LesMILLS BODYJAM つばさ	19:55～20:25 HOT YOGAミドル NAO	19:40～20:25 アクア 吉田賢一			19:20～20:05 ファイティング エクササイズ 山本晃子	19:40～20:25 HOTYOGA ビギナー 澤橋広美	19:45～20:45 スイミング スクール 中級			19:25～20:10 POP PILATES ポップピラティス Yuki				
20:00			スイミング スクール 中級								20:20～21:05 ダンスステップ エクササイズ SINH	20:55～21:40 uabound RIKUTO				20:30～21:15 骨盤エクササイズ 平綿香				
20:30	20:40～21:25 RITMOS リトモス AZU	20:45～21:30 uabound 富樫				20:40～21:40 LesMILLS BODYCOMBAT 60 つばさ	20:45～21:30 HOT YOGA ビギナー NAO	20:40～21:10 クロール バースィック			21:20～22:05 K-POP DANCE GROOVE SINH									
21:00								フィンスイム アドバンス												
21:30																				
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	WEB 43	WEB 25				WEB NEW 45 9:05～09:50 LES MILLS BODYCOMBAT 志乃	WEB 35 9:25～10:10 HOT ピラティス 津嶋恵利子			
9:30	9:20～10:05 ステップコンボⅠ 渡辺美佐子	9:15～10:00 LES MILLS BODYATTACK 富樫				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			
10:00	WEB 45	WEB 35								
10:30	10:30～11:15 Balletone 高田まゆみ	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	WEB 45	WEB 35								
11:30	11:35～12:20 【オリジナル】 コア・シェイク 片山千穂	11:20～12:05 リラックスヨガ 福田美鈴				11:20～12:20 短期有料 バレエスクール （中上級）	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			11:45～12:45 スイミング スクール 初級					11:45～12:45 スイミング スクール 中級		
12:30	WEB 45	WEB 35				WEB 45 12:40～13:25 ZUMBA YUMI	WEB 35 12:55～13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m			12:15～12:45 グルトレ
13:00	12:40～13:25 エアロピクス ライト 片山千穂	12:30～13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松浩		13:00～13:30 アクア 葉山亜希恵						
13:30		WEB 35		13:15～13:45 グルトレ		WEB 45 13:45～14:30 LES MILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB NEW 35 14:00～14:30 WOW! HIP HONOKA			13:15～13:45 グルトレ
14:00	13:55～14:40 LES MILLS BODYPUMP FUMI	13:30～14:30 HOT YOGA リンパフロー 60 小松浩		13:40～14:10 ミットシェイプ 葉山亜希恵						
14:30						WEB NEW 35 14:50～15:20 WOW! CORE HONOKA	WEB 35 15:15～16:00 HOT YOGA 骨盤調整 大石修子			14:15～14:45 グルトレ
15:00	WEB NEW 45 15:00～15:45 LES MILLS BODYCOMBAT FUMI	15:00～16:00 ジュニア ダンススクール				WEB NEW 45 15:40～16:25 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO	WEB NEW 35 16:20～17:05 HOT YOGA リフレッシュ HONOKA	15:00～15:30 クロール バースィック		15:15～15:45 グルトレ
15:30								15:40～16:10 背泳ぎ バースィック		
16:00	WEB 45 16:05～17:05 ジャズダンス60 田畑幸一	16:10～17:10 ジュニア ダンススクール	16:15～17:00 スピード & ディスタンス			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			16:15～16:45 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 25 17:30～18:15 LBOUNDS 富樫								17:15～17:45 グルトレ
17:30						WEB 50 17:50～18:35 LES MILLS BODYBALANCE つばさ				
18:00	WEB 45 18:25～19:10 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO	WEB NEW 25 18:35～19:20 LES MILLS BODYBALANCE HONOKA	18:00～19:00 スイミング スクール 中級							18:15～18:45 グルトレ
18:30										
19:00			19:15～20:15 スイミング スクール 初級							
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										

25 ⇒定員25名 35 ⇒定員35名 45 ⇒定員45名 50 ⇒定員50名

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		
レスミルズチューブ			
グルーツバンド		35	
トランポリン		25	
ミット			33
ヌードル			20

- 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出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
※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。
 - ◆ アクアのレッスンは参加者12名以上の場合、2コースに変更させていただきます。
（※ボディコンディショニングアクアのみ10名以上の場合、2コースに変更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）
 - ・レッスン終了10分後より、4週間後の同じレッスンを
ご予約いただけます。
 - ・レッスン参加後に1枠消化され、次のレッスンをご予約頂けます。
 - ・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10分前より
直前予約可能となります。（予約枠は使用いたしません）
- ・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場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※プログラムは、予告なく変更する可能性があります。

<http://www.jexer.jp>