

	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	
7:00																				
7:30																				
8:00																				
8:30																				
9:00	9:00～10:00																			
9:30	短期有料 卓球 スクール	WEB 35 9:25～10:10 アクティブ ピラティス 佐々木啓				WEB 45 9:25～10:10 エアロビクス ライト 谷口浩子	WEB 35 9:35～10:20 リラックスヨガ 澤橋広美				WEB 45 9:15～10:00 K-1 FITFIGHT MMA	WEB 35 9:25～10:10 リラックスヨガ ヨーコ				WEB 50 9:20～10:05 24式太極拳 大谷なほみ	WEB 35 9:30～10:00 モーニング ウェイクアップヨガ 谷野智子	9:10～9:55 水中運動 スクール 葉山亜希恵		
10:00																				
10:30	WEB 45 10:30～11:15 エアロビクス コンボI 佐々木啓	WEB 35 10:35～11:20 ピラティス フロー 今井しのぶ	10:30～11:30			WEB 45 10:30～11:15 ダンスエアロ 谷口浩子	WEB 35 10:40～11:25 美軸フェイス エクササイズ Yasuko	10:30～11:30			WEB 45 10:30～11:15 LES MILLS BODYPUMP HONOKA	WEB 35 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			WEB 45 10:20～11:05 エアロビクス ミドル 近藤義光	WEB 35 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	WEB 45 11:30～12:15 LES MILLS BODYATTACK 藤ヶ崎美奈	WEB 35 11:35～12:35 フラダンス MAKI	11:45～12:45			WEB 50 11:35～12:20 歌う ボイスエクササイズ 藤田弦	WEB 35 11:45～12:30 ピラティス フロー 山口隆子				WEB 50 11:35～12:20 フラダンス 白石正世	WEB 35 11:35～12:20 WOW! HIP ワオ! ヒップ 安江綾子				WEB 43 11:20～12:05 ステップライト 近藤義光	WEB 35 11:25～12:10 HOT YOGA リンパフロー 谷野智子			
12:00			スイミング スクール 初級															スイミング スクール 初級		
12:30	WEB 50 12:45～13:45 48式太極拳60 松矢好布	WEB 25 12:50～13:35 LES MILLS BODYBALANCE 田島桃子				WEB 45 12:40～13:25 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介	WEB 35 12:55～13:40 骨盤引締め ピラティス 沼田尚子				WEB 45 12:35～13:25 協栄シェイプ ボクシング50 宮澤秀子	WEB 35 12:35～13:20 ベリーダンス 牧口順子				WEB 50 12:25～13:10 リラックスヨガ variko	WEB 35 12:35～13:20 WOW! HIP ワオ! ヒップ しんい			
13:00																				
13:30																				
14:00	WEB 50 14:05～14:50 リラックスヨガ ユキ	WEB 25 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	33		WEB 50 13:45～14:30 美ボディ ストレッチ 杉田久仁子	WEB 35 14:00～14:45 YOGA ビギナー MIKA				WEB 50 13:45～14:45 リラックスヨガ60 廣瀬正晃	WEB 35 13:55～14:40 ChoreoSpinals コロスバイラル 片山千穂				WEB 43 14:35～15:20 ステップコンボI 佐藤陽子	WEB 35 14:45～15:30 骨格メイク Re:style 大久保靖子			
14:30			アクア															アクア45		
15:00	WEB 50 15:10～15:55 ヘルピック ストレッチ ユキ	WEB 25 15:00～15:45 Balletone 高田まゆみ	15:20～15:50	20		WEB 50 14:55～15:55 リラックスヨガ60 内藤美砂	WEB 25 15:05～15:50 エアロビクス ライト 杉田久仁子				WEB 50 15:15～16:00 【オリジナル】 スロー ボディシェイプ 中村勝美	WEB 35 15:00～15:45 ピラティス プラス 沼田尚子				WEB 45 15:35～16:20 RITMOS 佐藤陽子	WEB 35 15:50～16:35 背骨 コンディショニング 花里真理子	15:00～16:00		
15:30								スクール準備時間					スイミング スクール 初級					スイミング スクール 初級		
16:00	WEB 50 16:15～17:00 美軸ライン エクササイズ 香取知里							15:30～16:30												
16:30								ジュニア スイミング スクール体験会												
17:00	WEB 50 17:15～17:45 美軸フェイス エクササイズ 香取知里							16:30～17:30												
17:30								ジュニア スイミング スクール体験会												
18:00								17:30～18:30												
18:30	WEB 45 18:30～19:15 ZUMBA つばさ	WEB 35 18:30～19:15 WOW! HIP WOW! CORE HONOKA	18:45～19:45			WEB 45 18:35～19:20 LES MILLS BODYATTACK 富樫	WEB 25 18:35～19:20 LES MILLS BODYBALANCE つばさ				WEB 45 18:10～18:55 LES MILLS BODYPUMP れんじろう	WEB 35 18:45～19:30 HOT YOGA ミドル 大石修子	18:30～19:30			WEB 45 18:35～19:20 LES MILLS BODYJAM 菊池優花	WEB 35 18:20～19:05 美軸ライン ストレッチ 渡辺美佐子	18:30～19:30		
19:00								17:05～18:05												
19:30	WEB 45 19:35～20:20 LES MILLS BODYPUMP HONOKA	WEB 35 19:40～20:25 YOGA リフレッシュ つばさ	19:45～20:45			WEB 45 19:40～20:25 LES MILLS BODYJAM つばさ	WEB 35 19:55～20:25 HOT YOGAミドル NAO				WEB 45 19:20～20:05 ファイトング エクササイズ 山本晃子	WEB 35 19:50～20:35 HOT YOGA ビギナー 澤橋広美	19:45～20:45			WEB 45 19:40～20:25 LES MILLS BODYPUMP れんじろう	WEB 35 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					17:20～18:20												
20:30	WEB 45 20:40～21:25 RITMOS リトモス AZU	WEB 25 20:45～21:30 LBOUND 富樫				WEB 45 20:40～21:40 LES MILLS BODYCOMBAT 60 つばさ	WEB 35 20:45～21:30 HOT YOGA ビギナー NAO				WEB 45 20:20～21:05 ダンスステップ エクササイズ SINH	WEB 25 21:00～21:45 LBOUND RIKUTO				WEB 45 20:50～21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 山本圭介				
21:00								17:00～18:00												
21:30								17:30～18:30												
22:00								18:00～19:00												

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										
9:30	WEB 43 9:20～10:05 ステップコンボI 渡辺美佐子	WEB 25 9:15～10:00 LES MILLS BODYATTACK 富樫				WEB 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			
10:00										
10:30	WEB 45 10:25～11:10 Balletone 高田まゆみ	WEB 35 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			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 Re:style 津嶋恵利子	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										
11:30	WEB 45 11:35～12:20 【オリジナル】 コア・シェイク 片山千穂	WEB 35 11:20～12:05 リラックスヨガ 福田美鈴								
12:00										
12:30	WEB 45 12:40～13:25 エアロビクス ライト 片山千穂	WEB 35 12:30～13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松浩				WEB 45 12:35～13:20 ZUMBA YUMI	WEB 35 11:45～12:30 HOT YOGA ミドル45 大石修子	11:45～12:45 スイミング スクール 中級		
13:00										
13:30										
14:00	WEB 45 13:55～14:40 LES MILLS BODYPUMP FUMI	WEB 35 13:30～14:30 HOT YOGA リンパフロー 60 小松浩				WEB 45 13:45～14:30 LES MILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB 35 14:00～14:30 YOGA 骨盤調整 yoko.m			
14:30										
15:00	WEB 45 15:00～15:45 LES MILLS BODYCOMBAT FUMI					WEB 35 14:50～15:20 WOMEN'S CORE HONOKA	WEB 35 15:15～16:00 HOT YOGA 骨盤調整 大石修子			
15:30										
16:00	WEB 45 16:05～17:05 ジャズダンス60 田畑幸一					WEB 45 15:40～16:25 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO	WEB 35 16:20～17:05 HOT YOGA リフレッシュ HONOKA	WEB 25 16:00～ クロール ベースック		
16:30										
17:00	WEB 50 17:20～18:05 ダンサーズ ストレッチ 田畑幸一	WEB 25 17:30～18:15 Uaound 富樫	16:10～17:10 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	WEB 25 16:40～17:10 背泳ぎ ベースック		
17:30										
18:00	WEB 45 18:25～19:10 LES MILLS BODYCOMBAT RIKUTO	WEB 25 18:35～19:20 LES MILLS BODYBALANCE HONOKA	18:00～19:00 スイミング スクール 中級							
18:30										
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										
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	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			
グレートバンド		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。
 - ◆ アクア・水中ウォーキング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。（※ポテ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。）
 - ◆ テクニカルレッスンは参加者16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。

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。