

	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																			
10:00		アクティブピラティス 佐々木啓																			
10:30	WEB 45	WEB 35																			
11:00	エアロビクスコンボI 佐々木啓	ピラティスフロー 今井しのぶ	10:30~11:30	スイミングスクール 中級																	
11:30	WEB 45	WEB 35																			
12:00	LesMILLS BODYPUMP 真山丈典	フラダンス MAKI	11:45~12:45	スイミングスクール 初級																	
12:30	WEB 50	WEB 35																			
13:00	48式太極拳60 松矢好布	WEB 25																			
13:30	WEB 50	WEB 35																			
14:00	WEB 50	WEB 25																			
14:30	WEB 50	WEB 25																			
15:00	WEB 50	WEB 25																			
15:30	WEB 50	WEB 25																			
16:00	WEB 50																				
16:30	WEB 50																				
17:00																					
17:30																					
18:00																					
18:30	WEB 45	WEB 35																			
19:00	WEB 45	WEB 35																			
19:30	WEB 45	WEB 35																			
20:00	WEB 45	WEB 25																			
20:30	WEB 45	WEB 25																			
21:00	WEB 45																				
21:30	WEB 45																				
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											
9:30	WEB 43 9:20~10:05 ステップコンボI 渡辺美佐子					WEB 45 9:05~9:50 LES MILLS BODYCOMBAT 真山文典	WEB 35 9:25~10:10 HOT ピラティス 津嶋恵利子				
10:00						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				
10:30	WEB 45 10:30~11:15 Balletone fujico	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				
11:00							WEB 35 11:20~12:20 短期有料 バレエスクール (中上級)				
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					WEB 35 11:45~12:30 HOT YOGA ミドル45 大石修子				
12:00							11:45~12:45 スイミング スクール 中級				
12:30	WEB 45 12:40~13:25 エアロピクス ライト 片山千穂	WEB 35 12:30~13:15 HOT YOGA 骨盤調整 小松清				WEB 45 12:40~13:25 ZUMBA YUMI	WEB 35 12:55~13:40 YOGA 骨盤調整 yoko.m				
13:00											
13:30	WEB 45 13:30~14:30 LES MILLS BODYCOMBAT FUMI	WEB 35 13:30~14:30 HOT YOGA リンパフロー 60 小松清				WEB 45 13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 戸田翔太	WEB 35 14:00~14:30 Wow!HIP 安江綾子				
14:00											
14:30											
15:00	WEB 45 15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP FUMI										
15:30											
16:00	WEB 45 16:05~17:05 ジャズダンス60 田畑幸一										
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 17:45~18:30 uaOUND. 高橋									
17:30											
18:00											
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	35		
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回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。予めご了承ください。
- ◆ 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。
- ◆ 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)
- ・1ヵ月分のご予約は前月26日0時から予約開始となります。
- ・レッスン参加後に1枠消化され、次のレッスンにご予約頂けます。
- ・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5分前より予約可能となります。
- ・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ので、あらかじめご了承ください。

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