

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				
	スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		アウトドア
	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	
10:00																	
10:30	10:20~11:05 ステップコンボI 45 佐藤陽子	10:30~11:15 リラクソヨガ 45 ヨーコ			10:30~11:15 エアロピクス コンボI 45 佐々木啓	10:40~11:25 ピラティス フロア45 今井しのぶ	10:30~11:30 スイミング スクール 中級		10:30~11:15 エアロピクス ミドル45 遠藤浩子	10:40~11:25 歌う ボイスエクササイズ 45 藤田弦	10:30~11:30 スイミング スクール 初級		10:30~11:15 フラダンス 45 宮澤美穂子	10:30~11:15 ピラティス withフォームローラー 45 高見裕子	10:30~11:30 スイミング スクール 初級		
11:00																	
11:30	11:25~12:10 RITMOS リトモス 佐藤陽子	11:35~12:00 筋膜リリース25	11:15~11:45 水中ウォーキング30 スタッフ		11:45~12:15 LES MILLS CXWORK 長山俊介	11:45~12:30 フラダンス 45 MAKI	11:45~12:45 スイミング スクール 初級		11:35~12:20 パワーヨガ45 福田美鈴	11:45~12:30 ピラティス フロア45 山口隆子	11:45~12:30 アクア45 伊倉希実子		11:45~12:30 ラテンダンス45 高見裕子	11:40~12:25 ウエスト美人 パリーダンス45 平山美代子	11:45~12:45 レディース スイミング スクール 中級		
12:00																	
12:30	12:30~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 長山俊介	12:20~13:05 ベリーダンス 45 牧口順子			12:55~13:40 背骨 コンディショニング 45 新名孝子	13:00~13:45 48式太極拳 45 鈴木龍彦		12:40~13:25 LES MILLS BODYPUMP 九里祐樹	12:50~13:35 EARTH MIKA	12:40~13:10 ミットシェイプ30 伊倉希実子			12:50~13:35 協栄シェイプ ボクシング45 宮澤秀子	12:45~13:30 エアロピクス ライト45 雨宮彩乃	13:00~13:30 水中ウォーキング30 スタッフ		
13:00																	
13:30	13:20~14:05 【オリジナル】 スロー ボディシェイプ45 中村勝美	13:25~14:10 LES MILLS BODYBALANCE つばさ	13:00~13:45 アクア45 石綿由美		14:05~14:50 リラクソヨガ 45 片倉由紀	14:20~15:05 協栄シェイプ ボクシング45 高田まゆみ	14:00~14:30 アクア30 末吉裕美		13:45~14:30 24式太極拳 45 中島和代	13:55~14:40 美ボディ ストレッチ45 杉田久仁子			13:55~14:40 リラクソヨガ 45 廣瀬正晃	14:00~14:45 ChoreoSpirals コロソバイラル 片山千穂	14:00~14:45 アクアベーシック45 葉山亜希恵		
14:00																	
14:30	14:35~15:20 パワーヨガ 45 馬場真澄	14:30~15:15 骨格リラクゼーション Re:style Healing 若林友美			15:10~15:55 ヘルピック ストレッチ45 片倉由紀	15:25~16:10 POWER HIPNESS45 Chiharu	15:20~15:50 ボディコンディショニングアクア30 中村友香		14:50~15:35 リラクソヨガ 45 内藤美砂	15:00~15:45 エアロピクス ライト45 杉田久仁子	15:00~15:30 クロールプレス		NEW 15:00~15:45 MOMCHANG FITNESS 川又珠美	15:10~15:55 ピラティス プラス45 沼田尚子	15:00~16:00 スイミング スクール 初級		
15:00																	
15:30																	
16:00																	
16:30																	
17:00	16:50~17:50 卓球 スクール																
17:30																	
18:00																	
18:30	18:20~19:05 協栄シェイプ ボクシング45 高田まゆみ	18:30~19:15 HOT YOGA ビギナー45 片倉由紀			18:30~19:15 ZUMBA つばさ	18:40~19:25 骨盤引締め ピラティス45 沼田尚子		18:30~19:15 LES MILLS BODYBALANCE つばさ	19:15~20:00 骨格メイクhot Re:style yukie		19:00~19:45 アクア45 中村友香		19:00~19:45 エアロピクス コンボI 45 雨宮彩乃	18:50~19:35 パワーヨガ 45 杉本麻衣	18:30~19:30 スイミング スクール 初級		
19:00																	
19:30	19:25~20:10 TRF EZ DO DANCEPOIZE CHISAKA	19:35~20:20 HOT YOGA ミドル45 片倉由紀	19:00~19:30 アクア30 半蔵		19:35~20:20 LES MILLS BODYATTACK MAMIKO	19:45~20:30 YOGA リフレッシュ45 つばさ	19:45~20:45 スイミング スクール 中級		19:35~20:20 LES MILLS BODYJAM 川島麻里奈	20:20~21:05 HOT YOGA ビギナー45 川谷幸子	19:55~20:25 ミットシェイプ30 中村友香		20:05~20:50 ファイティング エクササイズ45 山本晃子	19:55~20:40 ダンスステップ エクササイズ45 HIROKI	19:45~20:45 スイミング スクール 中級		
20:00																	
20:30	20:30~21:00 LES MILLS BODYPUMP U-SUKE	20:45~21:30 HOT YOGA ビギナー45 北村勝	20:30~21:00 背泳ぎ ベーシック		20:40~21:25 RITMOS リトモス AZU	21:00~21:30 BOUNCE MAMIKO		20:40~21:25 LES MILLS BODYCOMBAT 半蔵	21:25~22:10 HOT骨盤 エクササイズ45 平総香	20:40~21:10 平泳ぎ ベーシック			21:20~21:55 HIPHOP DANCE GROOVE45 HIROKI	21:10~21:55 リラクソヨガ 45 福田美鈴			
21:00																	
21:30	21:20~22:05 LES MILLS BODYCOMBAT U-SUKE																
22:00																	

25 ⇒ 定員25名 35 ⇒ 定員35名 45 ⇒ 定員45名

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません

	金曜日				土曜日					日曜日			
	スタジオ		プール		スタジオ		プール		アウトドア	スタジオ		プール	
	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
10:00													
10:30	10:25~11:10 エアロピクス ミドル45 近藤義光	10:30~11:15 HOT YOGA リフレッシュ 45 谷野智子	10:30~11:30 スイミング スクール 中級		10:30~11:15 ステップ コンボI 45 高橋暉	10:30~11:15 24式太極拳 45 大谷なほみ	10:30~11:30 スイミング スクール 初級		11:00~12:45 走るう会 @大井中央公園	10:35~11:20 牧阿佐美バレエ	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	11:30~12:15 ステップライト 45 近藤義光	11:35~12:20 HOT YOGA リンパフロー 45 谷野智子	11:45~12:45 スイミング スクール 初級		11:35~12:20 【オリジナル】 コア・シェイク45 片山千穂	11:40~12:25 Laound つばさ	11:45~12:45 スイミング スクール 初級			11:40~12:40 短期有料 バレエスクール (中上級)	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	
12:00													
12:30	12:35~13:20 リラックス ヨガ45 yoriko				12:40~13:25 エアロピクス ライト45 片山千穂								
13:00				25									
13:30	13:40~14:25 ZUMBA スンバ 能見草子	13:45~14:30 LesMILLS BODYBALANCE KYOKA	13:15~14:00 アクア45 早川陽佑		13:55~14:40 LesMILLS BODYCOMBAT 半蔵	13:30~14:10 HOT YOGA デトックス40 つばさ	13:30~14:15 アクア45 山本彩海			13:00~13:45 LesMILLS BODYPUMP IKUMI	13:10~13:55 HOT YOGA リンパフロー45 Mayumi	13:00~13:30 アクア30 U-SUKE	25
14:00				25									
14:30	14:45~15:30 整体オリジナル 45 竹田真知枝	14:50~15:35 骨格メイク Re:style 大久保晴子	15:00~16:00 スイミング スクール 初級		15:00~15:45 LesMILLS BODYPUMP AKARI	14:30~15:15 HOT YOGA 骨盤調整45 小松渚	14:25~14:55 ミットシェイプ30 山本彩海			14:05~14:50 ZUMBA スンバ YUMI	14:15~15:00 HOT YOGA 骨盤調整45 Mayumi		
15:00													
15:30	15:50~16:35 ウォーカリズム 45 片山貴子	15:55~16:40 背骨 コンディショニング 45 鈴木真理子			16:05~16:50 ジャスタンス 45 田畑幸一	15:35~16:20 HOT YOGA リンパフロー45 小松渚	15:45~16:30 スピード& ディスタンス			15:10~15:55 LesMILLS BODYCOMBAT MAMIKO	15:20~16:05 HOT ピラティス45 新名孝子	15:00~15:30 背泳ぎ ベーシック	15:40~16:10 フィンスイム ベーシック
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30	18:30~19:15 LesMILLS BODYATTACK IKUMI	18:25~19:10 美軸ライン ストレッチ45 fujico	18:30~19:30 スイミング スクール 中級		17:15~17:45 LesMILLS CXWORX りすむ	18:00~18:45 LesMILLS BODYATTACK AKARI	18:00~19:00 スイミング スクール 中級			17:20~18:05 LesMILLS BODYBALANCE つばさ	17:30~18:15 HOT YOGA ヒギナー45 阿部理佳子		
19:00													
19:30	19:35~20:20 LesMILLS BODYCOMBAT IKUMI	19:30~20:15 YOGAコリオ45 KYOKA			18:20~19:05 パワーヨガ45 福田美鈴		19:15~20:15 スイミング スクール 初級			18:25~18:55 LesMILLS CXWORX IKUMI			
20:00													
20:30	20:40~21:10 LesMILLS CXWORX 九里祐樹	20:35~21:20 POWER HIPNESS45 Chiharu											
21:00													
21:30	21:30~22:15 LesMILLS BODYPUMP 九里祐樹												
22:00													

25 ⇒ 定員25名 35 ⇒ 定員35名 45 ⇒ 定員45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	45	35	
ヨガマット			
ステップ台	35		
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			25
ヌードル			25

- 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

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。
- ◆ 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。

プログラム参加における整列について

感染防止のため整列時はマスクの着用をお願い致します。一定距離を保ちながらお並びいただきます。
前のレッスンの入場が終わり次第お並びいただけます。

WEB予約対象クラスについて

- 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）
- レッスン開始**10分前**までご予約いただけます。
- キャンセルはレッスン開始**15分前**までとなります。
- 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。
- **最大3枠**（スーパーマスター会員は**4枠**）までご予約頂けます。
- 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。

黄色の枠は整理券対象クラスとなります。
整理券は10時よりプールにて配布いたします。
※集客状況により整理券対象クラスが変更になる場合がございます