

時間	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			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	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
7:00																		
7:30	7:30~8:15 協栄シェイプボクシング 音楽に合わせてボクシング動作 鈴木敦津子			7:30~8:15 美輪フェイス 顔のエクササイズ 時田なみ子			7:30~8:15 リラクソヨガ 顔中心のやさしいヨガ 小泉雅子			7:30~8:15 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 白石周史								
8:00																		
8:30																		
9:00	8:55~9:40 美輪ラインエクササイズ 体幹・背筋を安定させる Yuka			9:25~9:55 エアロスタート 中村勝美			9:20~10:05 グラマッスルフット 難易度の高いエクササイズ 川又珠実			9:15~9:45 美輪フェイス 菊名奈穂								
9:30																		
10:00	10:00~10:45 バルビックスストレッチ ゆっくゆっく可動域を広げる Kaori			10:10~10:45 エアロピクセライト エアロの組合せを楽しむ 中村勝美			10:30~11:15 ZUMBA 脂肪燃焼系ランタンダンス 小松真由美			10:00~10:45 美輪ラインエクササイズ 体幹・背筋を安定させる 菊名奈穂								
10:30																		
11:00	11:00~11:45 ラテンダンス 雰囲気やリズムを楽しむダンス 渡部利香			11:10~11:55 筋脈リリースヨガ 関節改善を目的としたヨガ mai			11:05~12:00 スイミング スクール 【成人】 町田紀子			11:05~11:50 リラクソヨガ 顔中心のやさしいヨガ 岡村琴								
11:30																		
12:00	12:00~12:45 24式太極拳 心気意集中と太極拳の動き 小松ゆき子			12:10~12:40 BODYCOMBAT 鈴木宏樹			12:05~12:35 テクニカルレスス 月曜日のみ 町田紀子			12:05~12:35 BODYCOMBAT 白石周史								
12:30																		
13:00	13:00~13:30 UBOUND 町田紀子			12:55~13:40 グラマッスルフット スタッフ			13:10~13:40 UBOUND 町田紀子			12:55~13:40 SHAPES エクササイズとヨガを組み合わせたエクササイズ mai								
13:30																		
14:00	13:55~14:40 背骨コンディショニング ゆっくゆっく可動域を広げる 小林伸正			13:55~14:40 リラクソヨガ 顔中心のやさしいヨガ ユキ			14:25~15:40 スイミング スクール 【ジュニア】 中村勝美			13:55~14:40 ゆいすくストレッチ 顔中心のやさしいヨガ 中村勝美								
14:30																		
15:00	15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】 キョウ			14:55~15:40 バルビックスストレッチ ゆっくゆっく可動域を広げる ユキ			15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】 キョウ			15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】 キョウ								
15:30																		
16:00	16:15~17:15 スイミング スクール 【ジュニア】 キョウ			16:00~17:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター			16:00~17:00 avex dance master 【ジュニア】 スターター			16:15~17:15 スイミング スクール 【ジュニア】 キョウ								
16:30																		
17:00	17:30~18:30 スイミング スクール 【ジュニア】 キョウ			17:10~18:10 avex dance master 【ジュニア】 ベーシック			17:10~18:10 avex dance master 【ジュニア】 ベーシック			17:30~18:30 スイミング スクール 【ジュニア】 キョウ								
17:30																		
18:00	18:55~19:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ランタンダンス YUMI			18:20~19:20 avex dance master 【ジュニア】 ティーン			18:20~19:20 avex dance master 【ジュニア】 ティーン			18:55~19:30 スパフライツ スタジオ利用でランニング動作 井上千枝								
18:30																		
19:00	19:55~20:25 BODYBACK 福岡佑奈			19:45~20:30 ランタンダンス 雰囲気やリズムを楽しむダンス 片山千穂			19:40~20:10 GRIT YAMATO			19:50~20:35 UBOUND ランタンエクササイズ SAAYA								
19:30																		
20:00	20:45~21:30 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ OISHI			20:45~21:30 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ OISHI			20:30~21:15 BODYCOMBAT 格闘技エクササイズ 小松真由美			20:55~21:40 ZUMBA 脂肪燃焼系ランタンダンス 小松真由美								
20:30																		
21:00																		
21:30																		
22:00																		
22:30																		
23:00																		

【グループエクササイズについて】

- プログラム予約はレッスン終了10分前から開始時間の15分前まで予約可能となります。
- レッスン開始10分前までにチェックインが完了しない場合、自動的にキャンセルとなります。
- 前日予約はレッスン開始10分前まで開始時間の空き枠は所有枠外で予約可能となります。
- 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可と致します。
- キャンセルは、レッスン開始15分までWEBから行えます。(ガス制課金枠)
- スタジオへの入退出はインストラクターの指示に従い、遅やかにお願い致します。
- 全てのプログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場は禁止させていただきます。
- お声をおかけください。お声かけの遅い方、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、迅速な対応に協力ください。
- 館内を移動する際はお客様をお慮ください。
- 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。
- 緊急時の場合は、私に代わって行われる場合がございます。
- 各エリア、マナーなどに協力いただ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まめにまいりましょう。
- プログラム名は効果を保証するものではありません。

【営業時間】  
平日 7:00~23:00 土曜 8:00~22:00 日曜祝日 8:00~20:00  
休館日:月曜日

【グループエクササイズの参加について】

- プログラム予約はレッスン終了10分前から開始時間の同時申し込みまで予約可能となります。
- キャンセルは、レッスン開始15分までWEBから行えます。
- 水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可と致します。
- 全てのプログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場は禁止させていただきます。
- お声をおかけください。お声かけの遅い方、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、迅速な対応に協力ください。
- 館内を移動する際はお客様をお慮ください。
- 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。
- 緊急時の場合は、私に代わって行われる場合がございます。
- 各エリア、マナーなどに協力いただ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まめにまいりましょう。
- プログラム名は効果を保証するものではありません。

【商品について】

BODY PUMP	22名	バーベルセット、ステップ台
Shapes	22名	トレーニングバンド、プレート
UBOUND	18名	ランボル
GRIT	22名	バーベルセット、プレート

【予約マークについて】

商品を使用するクラス
  スケジュール(有料)

期間の中で付クラス
  即席でクラス

プログラム名はちらちら
  代行情報はちら