

2021年4月26日(月)～当面の間

レッスンスケジュール (月～金) ※短縮営業解除後は、レッスンスケジュールを変更いたします

	月曜日			火曜日			木曜日			金曜日				
	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール		
10	セッティング			セッティング	ストレッチスペース 10:00～11:15		セッティング			セッティング			10	
	ベーシックエアロ 10:20～11:05 NOYURI	楽らくイス体操 10:45～11:30 小林	はじめて 平泳ぎ	ゆがみケア 10:30～11:15 竹中			ラテンエアロ 10:30～11:15 竹中	ルーシーダットン 10:45～11:30 くむら	はじめて 背泳ぎ	ベーシックエアロ 10:20～11:05 快人	ベーシックエアロ 10:30～11:15 竹中			
11			きれいに 平泳ぎ				スタート・ターン					きれいに 背泳ぎ		
	ベーシックエアロ 11:30～12:15 NOYURI		テクニカル 平泳ぎ	セッティング	ゆがみ改善 (有料) 11:45～12:45 竹中	はじめの 一歩	ラテンエアロ 11:45～12:30 竹中		テクニカル 背泳ぎ	セッティング	ゆがみケア 11:45～12:30 竹中	立泳ぎ 横泳ぎ		
12				バレトン 12:00～12:45 内藤		アクアピクス			ロコモケア 12:10～12:55 安田		健美太極拳 12:00～12:45 銭	スタジオ・時間変更	アクアピクス 快人	12
	セッティング	ボディメンテナンス (有料レッスン) 12:30～13:30 庄野						セッティング						
13	フィットネスバレエ 12:45～13:30 山内				セッティング	オリジナルステップ 13:15～14:00 近藤	はじめて クロール	ボディメイクEx 13:00～13:45 竹中			スタジオ・時間変更	健康楽しく体操 13:00～13:45 竹中	はじめて バタフライ	13
	セッティング		ミット ウォーキング	LOW 13:30～14:15 竹中		きれいに クロール		やさしいエアロ 13:25～14:10 安田	ボールde 水中運動	ソウルダンス 13:30～14:15 Teppei		きれいに バタフライ		
14	Tae Bo® 14:00～14:45 庄野	ピラティス 14:00～14:45 RIKU	アクア ジョガーピクス		バランスボール 14:30～15:15 中島(範)	テクニカル クロール			バドルグローブ スイム		ステップⅠ 14:15～15:00 中島(範)	テクニカル バタフライ	14	
				セッティング				セッティング	太極拳(有料スクール) 14:40～15:25 石井		セッティング			
15	セッティング	エンジョイフラダンス (有料スクール) 15:15～16:15 田中		ベルビックスストレッチ 15:00～15:45 岡野			JAZZ 15:00～15:45 Megumi				ヨガ 15:00～15:45 佐藤		15	
	ZUMBA® 15:15～16:00 中島(範)								太極剣 (有料スクール) 15:45～16:45 石井			ステップⅡ 15:30～16:15 丸川		
16	セッティング			セッティング	気功 16:15～17:00 渡辺		セッティング	LOW 16:30～17:15 高原		セッティング	AERO&シェイプ 16:30～17:15 NOYURI		16	
	ピラティス 16:30～17:15 RIKU	ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00～18:00		ベーシックエアロ 16:30～17:15 岡野										
17						ストレッチスペース 17:30～18:30			ストレッチスペース 17:15～18:30			ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00～18:00		17
18													18	
		時間変更		時間変更			セッティング	時間変更		時間変更	スタジオ・時間変更			
19	AERO&シェイプ 19:00～19:45 中島(美)	ピンヤサヨガ 19:00～19:45 吉原	ワンポイント アドバイス	セッティング	ヨガ 19:00～19:45 小林	バレトン 19:00～19:45 石島	リズムアクア ウォーキング	バーチャルボクシング 19:00～19:45 湊	ピラティス 19:00～19:45 馬場	ミットアクア	パワーヨガ 19:00～19:45 戸張	ZUMBA® 19:00～19:45 Maami	ワンポイント アドバイス	
20													20	
21													21	

※土日のスケジュールは裏面をご覧ください

レッスンスケジュール (土・日)

	土曜日			日曜日			
	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	
10							10
	📺 セッティング			📺 セッティング			
	LOW 10:30~11:15 畑川	保健所教室		ゆがみケア 10:30~11:15 竹中 🌱			
11							11
	📺 セッティング			📺 セッティング			
	ピラティス 11:45~12:30 馬場 🌱	ストレッチスペース & 卓球利用可		ベーシックエアロ 11:45~12:30 竹中 🌱	ストレッチスペース & 卓球利用可 10:30~14:00	マンツーマン レッスン 🌱 (有料・20分間)	
12	📺 セッティング	12:00~13:00					12
	Tae Bo® 13:00~13:45 庄野		当面の間、 単発受講は お休みとなります	コクーンスタイルヨガ (有料スクール) 13:15~14:15 竹中			13
14	📺 セッティング	太極気功 14:00~14:45 王 🌱					14
	リカバリーストレッチ 14:15~15:00 竹中 🌱			📺 セッティング			
15				ボディメイクEx 14:45~15:30 佐々木	ステップⅡ 15:00~15:45 高原	マンツーマン レッスン 🌱 (有料・20分間)	15
	HIPHOP 15:30~16:15 kazuki						
16	📺 セッティング			VIX(有料) 16:00~16:45 石島			16
	ZUMBA® 16:45~17:30 仲田	ストレッチスペース & 卓球利用可		📺 セッティング	ストレッチスペース & 卓球利用可		17
	時間変更	15:30~19:00		ハタヨガ 17:15~18:00 石島	16:30~19:00		
18	📺 セッティング			📺 セッティング			18
	LOW 18:00~18:45 仲田			ZUMBA® 18:30~19:15 Maami			
19			マスターズ				19
20	全日 10:00~20:00 ※水曜日休館						20
							21
21							21

ご案内

- ・♥マークは、体力に少し自信のない方や、スタジオに初めてご参加される方もトライしやすいレッスンです
- ・📺マークは、zoomにてオンライン配信があるレッスンです
- ・レッスンの強度や難易度は、予約サイトか、別紙『スタジオインフォメーション』をご覧ください
- ・各レッスンの定員を縮小しております

スタジオ すべて2週間前の18:00より専用予約フォームにて事前申込開始

第1スタジオ { 有酸素系 定員 16名
ヨガ・ストレッチ系 定員 20名
第2スタジオ 定員 16名

※お申込は1日1レッスンまで(有料レッスンは除く)

※有料レッスンはフロントにて料金を添えてお申込ください

プール アクアビクス・アクアZUMBA 定員 25名 (当日申込)
泳法レッスン・水中運動 定員 15名 (当日申込)
※アクアジョガービクスのみ定員5名
その他レッスン 定員 10名 (当日申込)

会員種別に応じて、レッスンの予約保有数が変わります

<対象種別>

レギュラー会員、スチューデント会員、ママパパ会員、サポート会員、法人会員

4月19日(月)18:00より **4本 → 6本**迄お申込み可能となります

レッスンお申込について

- ★ すべてのスタジオレッスン・オンラインレッスンは予約システム【セレクトタイプ】のメンバー専用ページより事前にお申込みが必要です。
- ★ まずは会員登録をお願いします。パソコンやスマートフォンをお持ちでない方は、フロントにてIDカードを作成しますので、お問い合わせください

各種手続きについて



	スタジオ来館	オンライン
申込開始	開催2週間前の18:00~	開催2週間前の18:00~
申込期限	レッスン開始15分前まで	レッスン開始15分前まで
キャンセル待ち	可能(キャンセルが出た場合自動繰上り)	-
キャンセル期限	レッスン開始3時間前まで	レッスン開始15分前まで