

2021年10月

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 ベーシックエアロ 10:20~11:05 NOYURI♥	楽しくイス体操 10:20~11:05 小林♥	はじめて 背泳ぎ♥	🏠 セッティング ゆがみケア 10:30~11:15 竹中♥	ストレッチスペース 10:00~11:15	はじめて♥ バタフライ きれいに バタフライ	🏠 セッティング 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♥ 平泳ぎ きれいに 平泳ぎ	🏠 セッティング 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♥	はじめて♥ クロール きれいに クロール	10
11	🏠 セッティング フィットネスバレエ 11:30~12:15 山内♥	ベーシックエアロ 11:25~12:10 NOYURI♥	テクニカル 背泳ぎ	🏠 セッティング バレトン 12:00~12:45 内藤	ゆがみ改善 (有料) 11:45~12:45 竹中	テクニカル バタフライ アクアピクス	🏠 セッティング ラテンエアロ 11:45~12:30 竹中♥	🏠 セッティング ロコモケア 12:10~12:55 安田♥	テクニカル 平泳ぎ	🏠 セッティング 健美太極拳 12:00~12:45 銭♥	ゆがみケア 11:45~12:30 竹中♥	テクニカル クロール アクアピクス 快人	11
12	🏠 セッティング AERO&シェイプ 12:45~13:30 NOYURI♥	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 LOW 13:30~14:15 竹中	オリジナルステップ 13:15~14:00 近藤		🏠 セッティング ボディメイクEx. 13:00~13:45 竹中♥				健康楽しく体操 13:00~13:45 竹中♥		12
13	🏠 セッティング Tae Bo® 14:00~14:45 庄野	ピラティス 14:00~14:45 RIKU♥	アクア♥ ストレッチ はじめの 一歩♥			バドルグローブ スイム 立泳ぎ・横泳ぎ		やさしいエアロ 13:25~14:10 安田♥	スタート・ターン	ソウルダンス 13:30~14:15 Teppei♥		アクアヒート	13
14	🏠 セッティング ZUMBA® 15:15~16:00 中島(範)	エンジョイフラダンス (有料スクール) 15:15~16:15 田中♥		🏠 セッティング ベルビクストレッチ 15:00~15:45 岡野♥	バランスボール 14:30~15:15 中島(範)♥		🏠 セッティング JAZZ 15:00~15:45 Megumi	太極拳(有料スクール) 14:40~15:25 石井	ボールde♥ 水中体操		ステップI 14:15~15:00 中島(範)		14
15	🏠 セッティング ピラティス 16:30~17:15 RIKU♥			🏠 セッティング ベーシックエアロ 16:30~17:15 岡野♥	気功 16:15~17:00 渡辺♥		🏠 セッティング LOW 16:30~17:15 畑川	太極剣 (有料スクール) 15:45~16:45 石井		🏠 セッティング AERO&シェイプ 16:30~17:15 杉川			15
16		ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00~19:00											16
17													17
18													18
19	🏠 セッティング 美軸ラインEx. 19:00~19:45 松井♥		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	ワンポイント アドバイス♥	🏠 セッティング 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	🏠 セッティング パワーヨガ 19:00~19:45 戸張		アクア ジョガーピクス	19
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	📺 セッティング			📺 セッティング			10			
11	<b>LOW</b> 10:30~11:15 畑川	保健所教室		<b>ゆがみケア</b> 10:30~11:15 竹中	ストレッチスペース & 卓球利用可 10:30~14:00	<b>マンツーマン レッスン</b> (有料・20分間)	11			
12	📺 セッティング	ストレッチスペース & 卓球利用可 12:00~13:00	<b>アクア ZUMBA®</b> 武居	<b>ベーシックエアロ</b> 11:45~12:30 竹中			マンツーマン レッスンの 開講日は プールサイドにて ご確認ください		12	
13	<b>ピラティス</b> 11:45~12:30 馬場								<b>ココーンスタイルヨガ</b> (有料スクール) 13:10~14:10 竹中	13
14	📺 セッティング			<b>太極気功</b> 14:00~14:45 王					📺 セッティング	
15	<b>リカバリーストレッチ</b> 14:15~15:00 竹中		<b>ボディメイクEx.</b> 14:45~15:30 佐々木	<b>ステップⅡ</b> 15:00~15:45 杉川	<b>マンツーマン レッスン</b> (有料・20分間)	15				
16	📺 セッティング	ストレッチスペース & 卓球利用可 15:30~19:00		<b>VIX(有料)</b> 16:00~16:45 石島			16			
17	<b>LOW</b> 16:15~17:00 仲田				📺 セッティング	<b>HIPHOP</b> 17:00~17:45 仲谷		17		
18	📺 セッティング				<b>ハタヨガ</b> 17:15~18:00 石島			18		
19	<b>ZUMBA®</b> 17:30~18:10 仲田		<b>マスターズ</b>	<b>ZUMBA®</b> 18:30~19:15 Maami			19			
20	<b>ZUMBA</b> 18:30~19:10 仲田						20			
21	<b>【営業時間】 全日 10:00~20:00</b> <b>※水曜日休館</b>						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 アクアピクス・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)  
※アクアジョガーピクスのみ定員5名  
その他レッスン 定員 10名 (当日申込)

## 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
予約保有可能数 (キャンセル待ちを含む)	デイトム会員 <b>お一人様 1日1本 申込期間中4本まで</b> 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	制限なし