

2022年5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			🏠 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 🍀	楽しくイス体操 10:20～11:05 小林 🍀		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 バタフライ 🍀	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 背泳ぎ 🍀	11
11			アクアヒート			スタート・ターン			きれいに バタフライ			きれいに 背泳ぎ 🍀	11
	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 🍀	立泳ぎ 🍀 横泳ぎ	🏠 セッティング	ゆがみ改善 (有料) 11:45～12:45 竹中 🍀	アクア ジョガーピクス	ラテンエアロ 11:45～12:30 竹中 🍀		テクニカル バタフライ	🏠 セッティング	ゆがみケア 11:45～12:30 竹中 🍀	テクニカル 背泳ぎ	12
12		ボディメンテナンス (有料レッスン) 12:30～13:30 庄野 🍀		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 🍀		アクアピクス	12
	AERO&シェイプ 12:45～13:30 畑川						🏠 セッティング					快人	
13			はじめて 🍀 クロール	🏠 セッティング	オリジナルステップ 13:15～14:00 丸川	はじめて 平泳ぎ 🍀	ボディメイクEx. 13:00～13:45 竹中 🍀			🏠 セッティング	健康楽しく体操 13:00～13:45 竹中 🍀		13
	🏠 セッティング		きれいに クロール	LOW 13:30～14:15 竹中		きれいに 平泳ぎ		やさしいエアロ 13:25～14:10 安田 🍀	パドルグローブ スイム	ソウルダンス 13:30～14:15 Teppei 🍀		シュノーケリング	
14	Tae Bo® 14:00～14:45 庄野	ピラティス 14:00～14:45 RIKU 🍀	テクニカル クロール		バランスボール 14:30～15:15 中島(範) 🍀	テクニカル 平泳ぎ			ウエーブリング ストレッチ 🍀		ステップⅠ 14:15～15:00 中島(範)	はじめの一步 🍀	14
	🏠 セッティング			🏠 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	ZUMBA® 15:15～16:00 中島(範)	ストレッチスペース & 卓球利用可 15:30～19:30		ベルビクスストレッチ 15:00～15:45 岡野 🍀			JAZZ 15:00～15:45 Megumi			ヨガ 15:00～15:45 佐藤 🍀			15
16	🏠 セッティング							太極剣 (有料スクール) 15:45～16:45 石井		🏠 セッティング			16
	ピラティス 16:30～17:15 RIKU 🍀			ベーシックエアロ 16:30～17:15 岡野 🍀	気功 16:15～17:00 岡村 🍀	4月～6月 代行	ステップⅡ 16:30～17:15 畑川			AERO&シェイプ 16:30～17:15 杉川			17
17													
18	🏠 セッティング			🏠 セッティング				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 16:00～20:30		18
	ボディコントロール 19:00～19:45 内藤 🍀			ヨガ 19:00～19:45 小林 🍀	ストレッチスペース 17:30～20:30		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 🍀					19
20		ビンヤサヨガ 20:00～20:45 鈴木	はじめて 背泳ぎ 🍀	🏠 セッティング		リズムアクア ウォーキング 🍀	🏠 セッティング			🏠 セッティング		はじめて クロール 🍀	20
	HIPHOP 20:05～20:50 姉崎		きれいに 背泳ぎ	バレトン 20:05～20:50 石島 🍀			ZUMBA 20:05～20:50 Maami		ミットアクア	ボディメイクEx. 20:05～20:50 NOYURI 🍀		きれいに クロール	
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	ストレッチスペース & 卓球利用可	マンツーマン レッスン 🌱 (有料・20分間)
	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	アクア ZUMBA® 武居	ベーシックエアロ 11:45~12:30 竹中 🌱	10:30~13:30	
12		12:00~13:00				12
	📺 セッティング					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
	Tae Bo® 13:00~13:45 庄野			コクーンスタイルヨガ (有料スクール) 13:10~14:10 竹中		
13						13
	📺 セッティング	太極気功				
	リカバリーストレッチ 14:15~15:00 竹中 🌱	14:00~14:45 王 🌱		📺 セッティング	LOW	
14				ボディメイクEx. 14:45~15:30 佐々木 🌱	14:30~15:15 杉川	14
						マンツーマン レッスン 🌱 (有料・20分間)
15					ステップⅡ	15
	📺 セッティング			VIX(有料) 16:00~16:45 石島	15:45~16:30 杉川	
16	LOW 16:15~17:00 仲田	ストレッチスペース & 卓球利用可				16
	📺 セッティング			📺 セッティング	ハタヨガ	
	ZUMBA® 17:30~18:10 仲田	15:30~19:00		COVERダンス 17:20~18:05 SINGO 🌱	17:00~17:45 石島 🌱	17
17						
				📺 セッティング	ストレッチスペース	18
	ZUMBA 18:30~19:10 仲田		マスターズ	ZUMBA® 18:30~19:15 Maami	18:15~19:00	
18						18
19						19
20	月～金 10:00～21:30					
	土日・祝 10:00～20:00					
21	※水曜日休館					
	【営業時間】					
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【各レッスンの定員について】

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→20名
	ヨガ・ストレッチ系	定員	20名→24名
第2スタジオ・・・	有酸素系	定員	16名※変更なし
	ヨガ・ストレッチ系	定員	16名→20名
	※バランスボールは定員16名のままで行います		

★1日参加可能レッスン2本まで(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)

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)	デイトタイム会員 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
※レッスンご参加の後、 新たな予約をお取り いただけます	お一人様 1日2本 申込期間中4本まで	
	お一人様 1日2本 申込期間中6本まで	