

2022年6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 ♡		🏠 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		🏠 セッティング ラテンエアロ 10:30~11:15 竹中 ♡			🏠 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 背泳ぎ ♡ きれいに 背泳ぎ ♡
11			アクアヒート			スタート・ターン		ルーシーダットン 10:45~11:30 くむら ♡		はじめて バタフライ ♡ きれいに バタフライ テクニカル バタフライ		きれいに 背泳ぎ ♡ テクニカル 背泳ぎ
12	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 パレトン 12:00~12:45 内藤 ♡	ゆがみ改善 (有料) 11:45~12:45 竹中 ♡	アクア ジョガーボックス 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 健康太極拳 12:00~12:45 銭 ♡	ゆがみケア 11:45~12:30 竹中 ♡		アクアピクス 快人
13	AERO&シェイプ 12:45~13:30 畑川	ボディメンテナンス (有料レッスン) 12:30~13:30 庄野 ♡	はじめて ♡ クロール				🏠 セッティング ポディメイクEx. 13:00~13:45 竹中 ♡			健康楽しく体操 13:00~13:45 竹中 ♡		
14	🏠 セッティング Tae Bo® 14:00~14:45 庄野	ピラティス 14:00~14:45 RIKU ♡	きれいに クロール テクニカル クロール	🏠 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 丸川	はじめて ♡ 平泳ぎ ♡ きれいに 平泳ぎ テクニカル 平泳ぎ		やさしいエアロ 13:25~14:10 安田 ♡	バドルグローブ スイム ウエーブリング ストレッチ ♡	ソウルダンス 13:30~14:15 Teppe ♡		はじめの歩 ♡ シュノーケリング
15	🏠 セッティング ZUMBA® 15:15~16:00 中島(範)			🏠 セッティング ペルビックストレッチ 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	🏠 セッティング ヨガ 15:00~15:45 佐藤 ♡		
16	🏠 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 ♡		4月~6月 代行		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	(有料)ペナルティーボックス 15:30~16:10 中島	
17		ストレッチスペース & 卓球利用可 15:30~19:30										
18					ストレッチスペース & 卓球利用可 17:30~20:30				ストレッチスペース 17:15~18:30			
19	🏠 セッティング ボディコントロール 19:00~19:45 内藤 ♡			🏠 セッティング ヨガ 19:00~19:45 小林 ♡			🏠 セッティング バーチャルボクシング 19:00~19:45 湊					
20	HIPHOP 20:05~20:50 姉崎	ピンヤサヨガ 20:00~20:45 鈴木	はじめて ♡ 背泳ぎ ♡ きれいに 背泳ぎ	🏠 セッティング パレトン 20:05~20:50 石島 ♡		リズムアクア ウォーキング ♡	🏠 セッティング ZUMBA 20:05~20:50 Maami			🏠 セッティング パワーヨガ 19:00~19:45 鈴木		はじめて ♡ クロール ♡ きれいに クロール
21										🏠 セッティング ポディメイクEx. 20:05~20:50 NOYURI ♡		

※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	LOW 10:30~11:15 畑川	保健所教室		📺 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 & 卓球利用可 10:30~13:30	マンツーマン レッスン 🌱 (有料・20分間)	11	
12	📺 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 12:00~13:00	📺 セッティング アクア ZUMBA® 武居	📺 セッティング ベーシックエアロ 11:45~12:30 竹中 🌱				
13	📺 セッティング Tae Bo® 13:00~13:45 庄野					📺 セッティング ココーンスタイルヨガ (有料スクール) 13:10~14:10 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	
14	📺 セッティング リカバリーストレッチ 14:15~15:00 竹中 🌱	太極気功 14:00~14:45 王 🌱		📺 セッティング ボディメイクEx. 14:45~15:30 佐々木 🌱				14
15		Newレッスン (有料)ペナルティーボックス 15:20~16:00 竹中			LOW 14:30~15:15 杉川	マンツーマン レッスン 🌱 (有料・20分間)		15
16	📺 セッティング LOW 16:15~17:00 仲田			VIX(有料) 16:00~16:45 石島	ステップⅡ 15:45~16:30 杉川			
17	📺 セッティング ZUMBA® 17:30~18:10 仲田	ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00~19:00		📺 セッティング COVERダンス 17:20~18:05 SINGO 🌱	ハタヨガ 17:00~17:45 石島 🌱		17	
18	ZUMBA 18:30~19:10 仲田				📺 セッティング ZUMBA® 18:30~19:15 Maami	ストレッチスペース 18:15~19:00		
19			マスターズ				19	
20	【営業時間】							20
21	月～金 10:00～21:30 土日・祝 10:00～20:00 ※水曜日休館							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



各種お手続きについて

	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 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	