2022年9月

レッスンスケジュール(月~金)

金曜日			木曜日				火曜日			月曜日	
プール	2 スタジオ	1スタジオ	プール	2 スタジオ	1 スタジオ	プール	2 スタジオ	1スタジオ	プール	2 スタジオ	1 スタジオ
		≗ セッティング						😩 セッティング			≟ セッティング
		ベーシックエアロ			🖺 セッティング		ストレッチスペース	ゆがみケア		楽らくイス体操	ベーシックエアロ
	ベーシックエアロ	10:20~11:05	はじめて		ラテンエアロ		10:00~11:00	10:20~11:05	はじめて	10:20~11:05	10:20~11:05
<u> </u>	10:30~11:15	快人 💙	クロール 💙	ルーシーダットン	10:30~11:15	-100		竹中♥	背泳ぎ	小林 💙	NOYURI
パドルグローブ スイム	竹中 💙		きれいに	10:45~11:30	竹中♥	ボールde		••	きれいに		
			クロール テクニカル	くむら 💙		水中体操		せッティング	背泳ぎ テクニカル	ベーシックエアロ	フィットネスバレエ
立泳ぎ 横泳ぎ	ゆがみケア	≟ セッティング	クロール		ラテンエアロ	シュノーケリング	ザル・かは書 (有料レッスン)	11:30~12:15	ナソールル 背泳ぎ	11:25~12:10	11:30~12:15
	11:45~12:30	健美太極拳	70-70		11:45~12:30		11:30~12:30	内藤 ♥	FI/AC	NOYURI♥	山内 💙
アクアビクス	竹中 💙	12:00~12:45		ロコモケア	竹中♥	アクアビクス	竹中	r Just			шгэ 🗸
快人		銭 ♥		12:10~12:55	131	,,,,,,,	131			ボディメンテナンス	<u> </u>
			ŀ	安田 💙	≟ セッティング			■ セッティング		(有料レッスン)	AERO&シェイプ
はじめて	健康楽らく体操		ŀ		ボディメイクEx.	はじめて	オリジナルステップ	LOW		12:30~13:30	12:45~13:30
平泳ぎ	13:00~13:45	🟜 セッティング	1		13:00~13:45	バタフライン	13:00~13:45	12:50~13:35		庄野 ♡	畑川
きれいに	竹中 💙	ソウルダンス	7776	やさしいエアロ	竹中 ♥	きれいに	丸川	竹中	70 1 2 3		
平泳ぎ		13:30~14:15	アクアヒート	13:25~14:10		バタフライ		<u> </u>	スタート・ターン	<u> </u>	🖺 セッティング
テクニカル		Teppei 💙	けいかの一歩	安田 💙		テクニカル		(有料)ペナルティーボックス		ピラティス	Tae Bo®
平泳ぎ	ステップ I		はじめの一歩			バタフライ	気功	14:00~14:40	ジョガービクス	14:00~14:45	14:00~14:45
	14:15~15:00			上标类 /士业/フカール)			14:15~15:00	中島		RIKU 💙	庄野
	中島(範)	🖴 セッティング		太極拳(有料スクール) 14:40~15:25	ピッティング	[岡村				
		ヨガ		14:40~15:25 石井	JAZZ			≟ セッティング			🟜 セッティング
•		15:00~15:45		ロガ	15:00~15:45			ペルビックストレッチ			ZUMBA®
		佐藤 ♥	ļ		Megumi	.	バランスボール	15:15~16:00			15:15~16:00
				太極剣			15:30~16:15	岡野 💙			中島(範)
		•	Į.	(有料スクール)			中島	•			•
•		₩ セッティング	ļ	15:45~16:45				セ ッティング			せ セッティング
•		AERO&シェイプ		石井	ステップェ			ベーシックエアロ			ピラティス
		16:30~17:15		ļ	16:30~17:15			16:30~17:15		フレー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16:30~17:15
•		杉川	ļ		畑川			岡野 💙		ストレッチスペース	RIKU 💙
•										& 5************************************	
	フトレッチフペーフ			ストレッチスペース						卓球利用可	
	ストレッチスペース o.			17:15~18:30						15:30~19:30	
	& 卓球利用可						7 N ルチフペーフ				
•	早球利用り 16:00~20:30						ストレッチスペース &				
•	10.00 ~20.30	≟ セッティング	ŀ		<u></u> セッティング		卓球利用可	ニ セッティング			≝ セッティング
		パワーヨガ		ピラティス	バーチャルボクシング		17:00~20:30	<u>ヨガ</u>			ボディコントロール
•		19:00~19:45		19:00~19:45	19:00~19:45		17100 20100	19:00~19:45			19:00~19:45
		鈴木		馬場	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			小林 💙			内藤 ♥
•			ļ								1 3110
リズムアクア		☆ セッティング		ļ 	単 セッティング	はじめて		≝ セッティング	はじめて	ビンヤサヨガ	HIPHOP
ウォーキング		ボディメイクEx. 20:05~20:50	ミットアクア		ZUMBA 20:05~20:50	平泳ぎ♥		バレトン 20:05~20:50	バタフライ	20:00~20:45	20:05~20:50
		20:05~20:50 L NOYURI ♥				きれいに		石島 ❤	きれいに	鈴木	20:05~20:50 姉崎
		NOTUKI 🗸	ŀ		Maami	平泳ぎ		口与 🗸	バタフライ		AlpwoT
									-		

レッスンスケジュール (±·日)

		土曜日			日曜日		
	1スタジ 時間変	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 レ			. –		10	
	LOW			⇔ セッティング ゆがみケア	ストレッチスペース		
1	0:20~11:05			10:30~11:15	& 8		
111	<u>畑川</u> 時間・カテゴリー図	保健所教室		竹中♥	卓球利用可	11	
	サヤッティング				10:30~11:30	マンツーマン	
IJż	ງバリーストレッチ			🖺 セッティング		レッスン ♡ _(有料・20分間)	
	1:30~12:15			ベーシックエアロ	NE	W	
12	竹中 時間変	声 7トレッゴフペーフ	アクア	11:45~12:30			
	時间多	<mark>更</mark> ストレッチスペース &	ZUMBA®	竹中	ステップ I		
(有料	料)ペナルティーBOX	卓球利用可	武居	時間変更	12:15~13:00 佐々木	マンツーマン	
13	2:40~13:20	12:00~13:30		コクーンスタイルヨガ	近々小	レッスンの 13	
	- 竹中 - 時間	変更		(有料スクール)		開講日は	
i	・ セッティング			13:00~14:00		プールサイドにて	
	TaeBo®			竹中		ご確認ください	
14 1	3:45~14:30	太極気功		時間・スタジオ変更		14	
	庄野	14:00~14:45 ——			―― ホテイメイク		
	NE			LOW 14:30~15:15	14:15~15:00 佐々木		
15	バランスボール			±≤III		マンツーマン	
	5:00~15:45				<mark>寺間・スタジオ変更</mark>		
	庄野					レッスン	
						(有料・20分間)	
16	レッスン変	<mark>史</mark>		VIX(有料)		1(
	ステップェ			16:00~16:45			
	6:20~17:05 仲田	ストレッチスペース		石島			
17	11中四	& &		≟ セッティング	ストレッチスペース	11	
	≟ セッティング	卓球利用可		ハタヨガ	& &		
	ZUMBA®	15:30~19:00		17:15~18:00	卓球利用可		
1	7:30~18:10			石島 ♥	16:00~19:00		
18	仲田					11	
				せ セッティング			
	ZUMBA®			ZUMBA ® 18:30~19:15			
19	8:40~19:25		マスターズ	18:30~19:15 Maami		19	
19	仲田			Fidamii			
20			~金	10:00^	,21.20		
		. –					
[2	営業時間】	土	日·祝	10:00	~20:00		
21							
	※水曜日休館						

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
- ・
 〇マークは、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

∃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

∃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

定員 10名 (当日申込) その他レッスン

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



https://select-

		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	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	-	
キャンセル期限		レッスン開始3時間前	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) ※レッスンご参加の後、 新たな予約をお取り いただけます	デイタイム会員	お一人様 1日2本	申込期間中4本まで	
	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	お一人様 1日2本	申込期間中6本まで	制限なし