

2022年10月

レッスンスケジュール (月～金)

	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 10:00～11:00		🏊 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 10:20～11:05 竹中 🍀			ラテンエアロ 10:30～11:15 竹中 🍀	担当変更 ルーシーダットン 10:45～11:30 松浦 🍀		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			テクニカル クロール・背泳ぎ	🏊 セッティング		はじめて バタフライ 🍀			テクニカル バタフライ・平泳ぎ			はじめて 平泳ぎ 🍀	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 🍀	スタート・ターン	バレトン 11:30～12:15 内藤 🍀	ゆがみ改善 (有料レッスン) 11:30～12:30 竹中 🍀	きれいに バタフライ	ラテンエアロ 11:45～12:30 竹中 🍀		リズムアクア ウォーキング 🍀	🏊 セッティング	ゆがみケア 11:45～12:30 竹中 🍀	きれいに 平泳ぎ	
12						アクアビクス				🏊 セッティング			12
		NEW ウェープリング ストレッチ 12:40～13:25 庄野 🍀		🏊 セッティング				ロコモケア 12:10～12:55 安田 🍀		健美太極拳 12:00～12:45 銭 🍀		快人	
13	AERO&シェイプ 12:45～13:30 畑川			LOW 12:50～13:35 竹中	オリジナルステップ 13:00～13:45 丸川		🏊 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		はじめて クロール 🍀			立泳ぎ 横泳ぎ		やさしいエアロ 13:25～14:10 安田 🍀	はじめて 背泳ぎ 🍀	ソウルダンス 13:30～14:15 Teppei 🍀		はじめての一步 🍀	
14	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	バナルティーボックス 14:00～14:40 中島	気功 14:15～15:00 渡辺 🍀	アクアヒート	🏊 セッティング	時間変更 JAZZ 14:15～15:00 Megumi			ステップⅠ 14:15～15:00 中島(範)	アクア ジョガービクス	14
15	🏊 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)			ベルビックスストレッチ 15:15～16:00 岡野 🍀	バランスボール 15:30～16:15 中島 🍀		🏊 セッティング	NEW LOW 15:30～16:15 畑川		ヨガ 15:00～15:45 佐藤 🍀			
16	🏊 セッティング			🏊 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 🍀	ストレッチスペース & 卓球利用可 15:30～19:00		ベーシックエアロ 16:30～17:15 岡野 🍀			時間変更 ステップⅡ 16:40～17:25 畑川			AERO&シェイプ 16:30～17:15 杉川			17
17													18
18	🏊 セッティング			🏊 セッティング									19
19	ボディコントロール 19:00～19:45 内藤 🍀	時間変更 ピンヤサヨガ 19:30～20:15 鈴木		ヨガ 19:00～19:45 小林 🍀	NEW ZUMBA® 19:30～20:15 中村 🍀		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 🍀		パワーヨガ 19:00～19:45 鈴木			19
20	HIPHOP 20:05～20:50 姉崎		リズムアクア ウォーキング 🍀	🏊 セッティング		はじめて クロール 🍀	🏊 セッティング	NEW バレットン 20:10～20:55 湊 🍀	ミットアクア	🏊 セッティング		はじめて 背泳ぎ 🍀	20
				バレットン 20:05～20:50 石島 🍀		きれいに クロール	ZUMBA® 20:05～20:50 Maami			ボディメイクEx. 20:05～20:50 NOYURI 🍀		きれいに 背泳ぎ	
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		
LOW			ゆがみケア	NEW	
10:20~11:05			10:30~11:15	リンバストレッチ	
畑川	保健所教室		竹中	10:50~11:30	
11				畑川	マンツーマン レッスン
セッティング			セッティング	担当&時間変	(有料・20分間)
リカバリーストレッチ			ベーシックエアロ	ステップⅠ	
11:30~12:15			11:45~12:30	12:00~12:45	
竹中		アクア	竹中	畑川	
	ストレッチスペース & 卓球利用可	ZUMBA®			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
ペナルティーボックス	12:00~13:30	武居			
12					
12:40~13:20			コクーンスタイルヨガ		
竹中			(有料スクール)		
セッティング			13:00~14:00		
TaeBo®			竹中		
13					
13:45~14:30	太極気功		セッティング	ボディメイク	
庄野	14:00~14:45		LOW	14:15~15:00	
	王		14:30~15:15	佐々木	
			杉川		マンツーマン レッスン
14					(有料・20分間)
バランスボール					
15					
15:00~15:45					
庄野					
16					
			VIX		
ステップⅡ			16:00~16:45		
16			石島		
16:20~17:05	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	
仲田	15:30~19:00		ハタヨガ	16:00~19:00	
セッティング			17:15~18:00		
ZUMBA®			石島		
17					
17:30~18:10			セッティング		
仲田			ZUMBA®		
18			18:30~19:15		
		マスターズ	Maami		
ZUMBA®					
18:30~19:10					
仲田					
19					
20	月~金 10:00~21:30				
21	【営業時間】 土日・祝 10:00~20:00				
	※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

・📺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 20名
ヨガ・ストレッチ系 定員 24名

第2スタジオ・・・ 有酸素系 定員 16名
ヨガ・ストレッチ系 定員 20名
※バランスボール 定員 16名

★1日参加可能レッスン2本 → 制限なし

※有料レッスンはフロントにて料金を添えてお申してください

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 お一人様 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 申込期間中 5本まで	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 申込期間中 8本まで	