

2023年11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					ストレッチスペース 10:00～11:00								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 🍀	ルーシーダットン 10:45～11:30 松浦 🍀	立ち泳ぎ 横泳ぎ	🏊 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			はじめての一步 🍀			はじめて クロール 🍀						はじめて バタフライ 🍀	11
	フィットネスバレエ 11:25～12:25 遠藤 🍀	ベーシックエアロ 11:25～12:10 NOYURI 🍀	アクアヒート	🏊 バレトン 11:30～12:15 内藤 🍀	ゆがみ改善 (有料レッスン) 11:20～12:20 竹中 🍀	きれいに クロール	ラテンエアロ 11:45～12:30 竹中 🍀	やさしいエアロ 12:10～12:55 安田 🍀	ウェープリング ストレッチ 🍀	🏊 健美太極拳 11:40～12:40 銭 🍀	ゆがみケア 11:45～12:30 竹中 🍀	きれいに バタフライ	12
12						ミットアクア						アクアビクス 快人	
	LOW II 12:45～13:30 紺野	ウェープリング ストレッチ 12:45～13:30 庄野 🍀		LOW 12:50～13:35 竹中	オリジナルステップ 13:00～13:45 丸川		🏊 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 🍀		13
13			はじめて 背泳ぎ 🍀			テクニカル バタフライ・平泳ぎ		ウェープリングストレッチ 13:30～14:15 庄野 🍀	はじめて 平泳ぎ 🍀	🏊 ソウルダンス 13:15～14:15 Teppei 🍀		スタート・ターン	
14	🏊 Tae Bo® 14:00～14:45 庄野	ピラティス 50 14:00～14:50 RIKU 🍀	きれいに 背泳ぎ	ペナルティーボックス 14:00～14:40 中島 🍀	気功 14:15～15:00 渡辺 🍀	水中ウォーキング 🍀	🏊 JAZZ 14:10～15:10 Megumi 🍀	太極拳(有料スクール) 14:40～15:25 石井 🍀			ステップⅠ 14:30～15:15 中島	テクニカル クロール・背泳ぎ	14
15	🏊 ZUMBA® 15:15～16:00 中島	ロコモケア 15:30～16:15 安田 🍀		🏊 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 🍀		🏊 リンバストレッチ 15:30～16:10 畑川 🍀			🏊 ヨガ 60 14:45～15:45 佐藤 🍀			15
16	🏊 ピラティス 50 16:25～17:15 RIKU 🍀			🏊 ベーシックエアロ 16:30～17:15 岡野 🍀			ステップⅡ 16:30～17:15 畑川	太極剣 (有料スクール) 15:45～16:45 石井		LOW II 16:15～17:00 杉川	ストレッチスペース & 卓球利用可 16:00～18:30		16
17		ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00～19:00			ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00～19:30								17
18								ストレッチスペース 17:15～18:30					18
19	🏊 ピラティス 50 19:00～19:50 内藤 🍀			🏊 ヨガ 45 19:00～19:45 小林 🍀			🏊 バーチャルボクシング 19:00～19:45 湊 🍀	ピラティス 60 19:00～20:00 馬場 🍀			オリジナルダンス 19:30～20:30 NOYURI 🍀	フローヨガ 19:15～20:15 Caori. 🍀	
20	HIPHOP 20:05～20:50 姉崎 🍀	ピンヤサヨガ 19:30～20:30 山岡	ダンベル水中運動 🍀	ZUMBA® 20:05～20:50 中村	バレトン 19:55～20:40 石島 🍀	はじめて クロール 🍀	ZUMBA® 20:05～20:50 Maami		ヌードルファン！			はじめて 背泳ぎ 🍀	20
21						きれいに クロール						きれいに 背泳ぎ	21

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
	LOW 10:20~11:05 畑川	保健所教室		ゆがみケア 10:30~11:15 竹中	リンパストレッチ 10:40~11:20 畑川		
11						マンツーマン レッスン (有料・20分間)	11
	リカバリーストレッチ 11:30~12:15 竹中	ストレッチスペース & 卓球利用可 11:30~13:00		ベーシックエアロ 11:40~12:25 竹中	ステップⅠ 11:45~12:30 畑川		
12			アクア ZUMBA® 武居				12
	ペナルティーボックス 12:40~13:20 竹中			コクーンスタイルヨガ (有料スクール) 12:50~13:50 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	13
13							
		太極気功 13:30~14:15 王		コクーン振替枠 14:00~14:30			14
14	TaeBo® 13:45~14:30 庄野				ボディメイクEx. 14:15~15:00 佐々木		
			11月：12日、26日				
15	ZUMBA® 15:00~15:45 AKIKO	バランスボール 14:50~15:35 庄野		LOW 14:50~15:35 杉川		マンツーマン レッスン (有料・20分間)	15
16							
	ステップⅡ 16:20~17:05 仲田	ストレッチスペース & 卓球利用可 16:00~19:00		HIPHOP 15:55~16:55 SOUYA	ハタヨガ 60 16:00~17:00 石島		16
17							17
	ボディワーク 17:25~17:55 仲田			VIX 17:15~18:00 石島			
18					ストレッチスペース & 卓球利用可 17:30~19:00		18
	ZUMBA® 18:10~18:55 仲田			ZUMBA® 18:30~19:15 Maami			
19			マスターズ				19
20	月～金 10:00～21:30 土日・祝 10:00～20:00 ※水曜日休館						20
21							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 24名

ヨガ・ストレッチ系 定員 27名

※バランスボール・ステップ 定員 20名

第2スタジオ・・・ 有酸素系 定員 20名

ヨガ・ストレッチ系 定員 25名

※バランスボール・ステップ 定員 18名

★1日参加可能レッスン 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 申込期間中 5本まで お一人様 申込期間中 8本まで	