

レッスンスケジュール (月～金)

[illegible]

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
11	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	マンツーマン レッスン (有料・20分間)	11
12	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	アクア ZUMBA® 武居	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
13	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
14	TaeBo® 13:45~14:30 庄野	太極気功 13:30~14:15 王		コクーン振替枠 14:00~14:30			14
15	ZUMBA® 15:00~15:45 AKIKO	バランスボール 14:50~15:35 庄野	12月:3日,17日	LOW 14:50~15:35 杉川	ボディメイクEx. 14:15~15:00 佐々木	マンツーマン レッスン (有料・20分間)	15
16		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	ステップⅡ 16:20~17:05 仲田			VIX 17:15~18:00 石島			17
18	ボディワーク 17:25~17:55 仲田				ストレッチスペース & 卓球利用可 17:30~19:00		18
19	ZUMBA® 18:10~18:55 仲田		マスターズ	ZUMBA® 18:30~19:15 Maami			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 お一人様 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	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 申込期間中 8本まで	