

2024年5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													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 🍀	ストレッチスペース 10:00~11:00		🏊 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 🍀		🏊 ベーシックエアロ 10:20~11:05 快人 🍀	🧘 ゆがみケア 10:30~11:15 竹中 🍀		11
11			はじめて 背泳ぎ 🍀			はじめて バタフライ 🍀			スタート・ターン			はじめて クロール 🍀	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 🍀	きれいに 背泳ぎ	🏊 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 バタフライ	🏊 ラテンエアロ 11:45~12:30 竹中 🍀		テクニカル バタフライ・平泳ぎ	🏊 健美太極拳 11:40~12:40 銭 🍀	ベーシックステップ 11:45~12:30 竹中 🍀	きれいに クロール	12
12						🏊 アクアピクス				🏊 やさしいエアロ 12:10~12:55 安田 🍀		🏊 アクアピクス 快人	12
	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 13:00~13:50 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			テクニカル クロール・背泳ぎ			はじめて 平泳ぎ 🍀			ウェープリングストレッチ 13:30~14:15 庄野 🍀	ダンベル水中運動	🏊 ソウルダンス 13:15~14:15 Teppei 🍀	ウェープリング ストレッチ 🍀	13
	🏊 Tae Bo® 14:00~14:45 庄野	ピラティス 50 14:00~14:50 RIKU 🍀	水中ウォーキング	ペナルティーボックス 14:00~14:40 中島 🍀	🧘 気功 14:15~15:00 渡辺 🍀	きれいに 平泳ぎ	🎵 JAZZ 14:10~15:10 Megumi 🍀			シュノーケリング		はじめての歩	14
14									🏊 太極拳(有料スクール) 14:40~15:25 石井 🍀		🧘 ヨガ 60 14:45~15:45 佐藤 🍀		14
15				🏊 パルビックスストレッチ 15:15~16:00 岡野 🍀								🏊 LOW 15:00~15:45 仲田	15
	🏊 ZUMBA® 15:15~16:00 中島	🎵 ロコモケア 15:30~16:15 安田 🍀		🎵 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 🍀						16
16									🎵 太極剣 (有料スクール) 15:45~16:45 石井				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				🏊 LOW II 16:15~17:00 杉川		17
17												ストレッチスペース & 卓球利用可 16:00~18:30	17
18													18
		ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00~19:00											19
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 大関 🍀						19
									🏊 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
20			はじめて 背泳ぎ 🍀		🏊 バレトン 19:55~20:40 石島 🍀	リズムアクア ウォーキング 🍀						はじめて クロール 🍀	20
	🎵 HIPHOP 20:05~20:50 桜菜 🍀	🎵 ピンヤサヨガ 19:30~20:30 山岡	きれいに 背泳ぎ	🏊 ZUMBA® 20:05~20:50 中村			🏊 ZUMBA® 20:05~20:50 Maami			🏊 ミットアクア		きれいに クロール	21
21													21

5月: 10日, 24日

担当変更

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	リンバストレッチ 10:40~11:20 畑川			
11						マンツーマン レッスン (有料・20分間)	11	
	リカバリストretch 11:30~12:15 竹中			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	
	ベーシックステップ 12:45~13:30 竹中	太極気功 12:30~13:30 王		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	
	ZUMBA® 14:00~14:45 AKIKO	TaeBo® 13:45~14:30 庄野		コクーン振替枠 14:00~14:30				
14					ボディメイクEx. 14:15~15:00 佐々木		14	
	ペナルティーBOX 15:10~15:50 AKIKO	バランスボール 14:50~15:35 庄野	5月:5日.19日	LOW 14:50~15:35 杉川		マンツーマン レッスン (有料・20分間)		
15							15	
	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							16	
	ボディワーク 17:25~17:55 仲田			VIX 17:15~18:00 石島		ストレッチスペース & 卓球利用可 17:30~19:00		
17							17	
	ZUMBA® 18:10~18:55 仲田		マスターズ	ZUMBA® 18:30~19:15 Maami				
18							18	
19							19	
20	月~金 10:00~21:30							20
	土日・祝 10:00~20:00							
21	※水曜日休館							21

【営業時間】

月~金 10:00~21:30

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 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込ください

プール (当日申込) アクアビクス... 金曜 (定員 40名)、木曜 (定員 20名)
 ミットアクア・アクアズンバ (定員 25名)
 泳法レッスン... はじめて・テクニカル (定員 15名)
 きれいに (定員 20名)
 水中運動系 (定員 20名)
 その他レッスン (定員 10名)

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 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	