

2024年9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		
	エアロリズム 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 ♡						
11			はじめて 平泳ぎ ♡			シュノーケリング				ルーシーダットン 10:45~11:30 松浦 ♡			11		
	フィットネスバレエ 11:25~12:25 遠藤 ♡	オリジナルダンス50 11:25~12:15 NOYURI ♡	きれいに 平泳ぎ	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 ♡	スタート・ターン			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 ウェープリング ストレッチ ♡		
12						アクアビクス				やさしいエアロ 12:10~12:55 安田 ♡			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								健美太極拳 11:40~12:40 銭 ♡		
13			はじめの一歩 ♡										健康楽しく体操 13:00~13:45 竹中 ♡	13	
	マッシュアルファイト 14:00~14:45 庄野	ピラティス 50 14:00~14:50 RIKU ♡	ミットウォーキング ♡	ペナルティーBOX 14:00~14:40 中島 ♡	気功 14:15~15:00 渡辺 ♡				ボディメイクEx. 13:00~13:45 竹中 ♡	ウェープリングストレッチ 13:30~14:15 庄野 ♡			ソウルダンス 13:15~14:15 Teppey ♡	はじめて バタフライ ♡ きれいに バタフライ ♡	
14														14	
15	ZUMBA® 15:15~16:00 中島	ロコモケア 15:30~16:15 安田 ♡		バルビクストレッチ 15:15~16:00 岡野 ♡	バランスボール 15:30~16:15 中島 ♡				JAZZ 14:10~15:10 Megumi ♡	太極拳(有料スクール) 14:40~15:25 石井 ♡			ヨガ 60 14:45~15:45 佐藤 ♡	LOW 15:00~15:45 仲田	15
16														16	
17	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 ♡					リンバストレッチ 15:30~16:10 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	17
18		ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00~19:00												18	
19	ピラティス 50 19:00~19:50 内藤 ♡	ピンヤサヨガ 19:30~20:30		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 ♡	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-ヨガ 19:15~20:15 Caori. ♡	19
20	HIPHOP 20:05~20:50 桜菜 ♡		ウェープリング ストレッチ ♡	ZUMBA® 20:05~20:50 中村	バレトン 19:55~20:40 石島 ♡				ZUMBA® 20:05~20:50 Maami		ヌードルファン!			はじめて バタフライ ♡ きれいに バタフライ	20
21														21	

9月: 6日.20日

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	リンバストレッチ 10:40~11:20 畑川		11	
12	リカバリーストレッチ 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	マンツーマン レッスン (有料・20分間)	12	
13	ベーシックステップ 12:45~13:30 竹中	太極気功 12:30~13:30 王	アクア ZUMBA® 武居	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	ZUMBA® 14:00~14:45 AKIKO	マーシャルファイト 13:45~14:30 庄野		コクーン振替枠 14:00~14:30			14	
15	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		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	ステップⅡ 16:20~17:05 仲田			HIPHOP 15:55~16:55 SOUYA	ハタヨガ 60 16:00~17:00 石島		16	
17	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 16:00~19:00		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	
18	ZUMBA® 18:10~18:55 仲田						18	
19			マスターズ	ZUMBA® 18:30~19:15 Maami			19	
20	月~金 10:00~21:30							20
21	土日・祝 10:00~20:00							21
	※水曜日休館							

【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)	デタイム会員 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	お一人様 申込期間中 5本まで
※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	制限なし