

2024年12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	
	オリジナルダンス50 10:20~11:10 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			スタート・ターン			はじめて バタフライ ♡				アクアヒート		はじめて 平泳ぎ ♡	11	
	フィットネスバレエ 11:25~12:25 遠藤 ♡	エアロリズム 11:25~12:10 NOYURI ♡	ヌードル ウォーキング ♡	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 ♡			アクアストレッチ ♡	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 平泳ぎ	12
12						アクアピクス						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							健康楽しく体操 13:00~13:45 竹中 ♡		13
13			はじめの一步 ♡			ウェープリング ストレッチ ♡							はじめて 背泳ぎ ♡	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 ♡	テクニカル クロール・背泳ぎ	ペナルティーBOX 14:00~14:40 中島 ♡	気功 14:15~15:00 渡辺 ♡	テクニカル バタフライ・平泳ぎ							きれいに 背泳ぎ	14
14														14
	ZUMBA® 15:15~16:00 中島	ロコモケア 15:30~16:15 安田 ♡		バ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 ♡									15
15														15
	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 ♡										16
16														16
														17
17														17
														18
18														18
														19
19														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 ♡										20
20														20
	HIPHOP 20:05~20:50 桜菜 ♡	山岡	はじめて クロール ♡	ZUMBA® 20:05~20:50 中村	バレトン 19:55~20:40 石島 ♡	きれいに 背泳ぎ								21
21			きれいに クロール											21

12月:13日,27日

ストレッチスペース  
&  
卓球利用可  
16:00~18:30

# 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	ボディメイクEx. 14:15~15:00 佐々木		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		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	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
18	ZUMBA® 18:10~18:55 仲田			ZUMBA® 18:30~19:15 Maami				
19			マスターズ				19	
20	<b>月~金 10:00~21:30</b> <b>土日・祝 10:00~20:00</b> <b>※水曜日休館</b>						20	
21	<b>【営業時間】</b>						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 <small>(キャンセルが出た場合自動繰上り)</small>	-
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 スチーフント会員 ママババ会員 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