

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	2月:2日,16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				17
18	ZUMBA® 18:10~18:55 仲田					ストレッチスペース & 卓球利用可 17:30~19:00		18
19			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	【営業時間】						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 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 ママババ会員 サポート会員 法人会員 お一人様 申込期間中 8本まで	