

2025年7月

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
	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	11
	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	(有料・20分間)	
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							
		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
14	ZUMBA® 14:00~14:45 AKIKO		7月：20日、27日		ボディメイクEx. 14:15~15:00 佐々木		
15		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	15
	ペナルティーBOX 15:10~15:50 AKIKO					(有料・20分間)	
16				ハタヨガ 60 15:55~16:55 石島			16
	ステップ II 16:20~17:05 仲田						
17		ストレッチスペース & 卓球利用可 16:00~19:00		VIX(体幹トレ) 17:15~18:00 石島	ストレッチスペース & 卓球利用可 16:00~19:00		17
	ボディワーク 17:25~17:55 仲田						
18							18
	ZUMBA® 18:10~18:55 仲田			ZUMBA® 18:30~19:15 Maami			
19			マスターズ				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、どなたでもご参加いただける、ストレッチのレッスンです
- ・📺 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）

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