2025年11月

レッスンスケジュール(月~金)

П		月曜日			火曜日			木曜日			金曜日	
Ш	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			担当変更									10
	エンジョイダンス50	楽らくイス体操		4 バレトン	ゆがみ改善		♣ ラテンエアロ	-		♣ ベーシックエアロ	ゆがみケア	
	10:20~11:10	10:20~11:05 小林 		10:20∼11:05 EIKO ♥	(有料レッスン) 10:20~11:20		10:30~11:15	タイ式ヨガ		10:20~11:05 快人	10:30~11:15	
11	NOYURI 💙	باملاد ت	ミットウォーキング	LINO	竹中	パドルグローブ	竹中	10.45 11.50	はじめて	NX V	竹中	ダンベル水中運動
	フィットネスバレエ	エアロリズム	37.5% 156			スイム		松浦 ♡	クロール 💙			
	11:25~12:25	11:25~12:10	はじめの一歩	オリジナルステップ	ゆがみケア	アクアストレッチ	ラテンエアロ	-	きれいに クロール	4 健美太極拳	ベーシックステップ	はじめて スタート・ターン
12		NOYURI 💙	Ť	11:35~12:25	11:40~12:25		11:45~12:30	ポールリラックス	72 %	11:40~12:40	11:45~12:30	12
	遠藤			丸川	竹中	アクアビクス		12:00~12:30 松浦		銭 ♡	竹中	アクアビクス
												快人
13	LOW II	ウエーブリングストレッチ		LOW	II"=>.¬+" II		♣ ボディメイクEx.				健康楽らく体操	13
13	12:45~13:30 紺野	12:45~13:30 庄野		12:50~13:35	バランスボール 13:00~13:45		13:00~13:45	リンパストレッチ		♣ ソウルダンス	健康栄 り、14 採 13:00~13:45	
	ルロエン	711	はじめて	竹中	中島	はじめて	竹中♥	13:10~13:50	テクニカル		竹中	はじめて
			背泳ぎ 💙			バタフライ 💙		畑川 🌊	クロール・背泳ぎ	13:15~14:15		平泳ぎ 💙
14	■ マーシャルファイト	ピラティス 50	きれいに	ペナルティーBOX	-	きれいに バタフライ	HIPHOP	時間変更 イ	リズムアクア	Teppei 💙		きれいに 14
	14:00~14:45 庄野	14:00~14:50	背泳ぎ	14:00~14:40 中島	気功 14:15~15:00	ハタノライ	14:05~15:05		ウォーキング 💙		LOW【仲田】	平泳ぎ
	/11.21	RIKU 📤		下廊	渡辺 ♥		SOUYA	太極拳(有料スクール)		♣ ヨガ 60	14日.28日	· -
15							30017	14:40~15:25		14:40~15:40	★週替わりレッスン	15
	& ZUMBA®			📤 ペルビックストレッチ		時間変更	 背骨コンディショニング	石井 ♡		佐藤		
	15:15~16:00	やさしいエアロ		15:15~16:00	ロコモケア		月月コンティジョーノジ 15:25~16:10	LIEAI		i That	15:00~15:45	
16	中島	15:30~16:15 安田 ♡		岡野 🗻	15:30~16:15 安田		紺野 🍝	太極剣 (有料スクール)			ステップ π 【畑川】	16
		ХШ У	1	•	хш 🕶			15:45~16:45		L OW Ⅲ 16:05~16:50	7日.21日	
	♣ ピラティス 50			♣ ベーシックエアロ			LOW	石井		16.05~16.50 杉川		
	16:25~17:15			16:30~17:15			16:30~17:15			12711	ストレッチスペース	
17	RIKU 📥			岡野 💙			紺野				& 57471183	17
		ストレッチスペース									卓球利用可 16:00~18:30	·
		& &			ストレッチスペース			ストレッチスペース			10.00 - 10.30	· -
18		卓球利用可			&			17:15~18:30				18
		17:00~19:00			卓球利用可							
	担当変更				17:00~19:30							
19	♣ ピラティス 50		 	≜ ヨガ 45			♣ バーチャルボクシング	ピラティス 60				19
	19:00~19:50			19:00~19:45			19:00~19:45				フローヨガ	
	日野原	ビンヤサヨガ]	小林 ♡			大関	19:00~20:00		エンジョイダンス	19:15~20:15	
		19:30~20:30			バレトン			馬場		19:30~20:30		
20	HIPHOP	山岡	ダンベル水中運動	ZUMBA®	19:55~20:40	はじめて 背泳ぎ ♡	ZUMBA®		ミットアクア	NOYURI 💙	Caori.	はじめて 20 クロール ♥
	20:05~20:50	HID	<u> </u>	20:05~20:50	石島	きれいに	20:05~20:50			1101010		きれいに
	桜菜			中村		背泳ぎ	Maami	-				クロール
21												21

レッスンスケジュール (±·日)

	土曜日								
	1 フカジナ								
10	1 スタジオ	2 スタジオ	ノール	1 スタジオ	2 スタジオ	プール 10			
10	9.104		4			10			
	# LOW 10:20~11:05	伊伊 亚教会		巻 ゆがみケア					
	10.20~11.05 畑川	保健所教室		10:30~11:15	リンパストレッチ				
11	ΛЩ/П			竹中 📥	10:40~11:20 畑川	マンツーマン 11			
					7Ш/11 —	レッスン			
	♣ リカバリーストレッチ					(有料・20分間)			
	11:30~12:15			♣ ベーシックエアロ	ステップ I				
12	竹中		アクア	11:40~12:25	11:45~12:30	12			
			ZUMBA®	竹中 💙	畑川	マンツーマン			
	ベーシックステップ	太極気功	武居			レッスンの			
13	12:45~13:30	12:30~13:30		コクーンスタイルヨガ		開講日は 13			
-13	竹中	Ξ ♡		(有料スクール)		プールサイドにて			
	13 1	· ·		12:50~13:50 竹中		ご確認ください			
		マーシャルファイト		104					
14	ZUMBA®	13:45~14:30		コクーン振替枠		14			
	14:00~14:45	庄野		14:00~14:30	ボディメイクEx.				
	AKIKO		9日.16日	<mark>.30日</mark>	14:15~15:00				
15		バランスボール		LOW	佐々木 💙	45			
15	ペナルティーBOX	14:50~15:35		14:50~15:35		マンツーマン 15			
	15:10~15:50	庄野		杉川		レッスン 💙			
	AKIKO					(有料・20分間)			
16				ハタヨガ 60		16			
	ステップⅡ			15:55~16:55					
	16:20~17:05			石島 ♡					
	仲田			口岛 🗸					
17		ストレッチスペース			ストレッチスペース	17			
	ボディワーク 🚣	&		VIX(体幹トレ)	&				
	17:25~17:55 仲田	卓球利用可		17:15~18:00	卓球利用可				
10	17125 17135 11	16:00~19:00		石島	16:00~19:00	10			
18	ZUMBA ®					18			
	18:10~18:55			ZUMBA®					
	仲田			18:30~19:15					
19			マスターズ	Maami		19			
20		В	~金	10:00~	~21·3N				
	【営業時間】	<u>土</u>	日·祝	10:00	~20:00				
21						21			
			※	水曜日休館	占				
			/• \	··· -	•—				

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
- ・ **半** 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・ポール 定員 20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 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



こらりのQKJートを読み込み ご登録ください https://selecttype.com/member/reg/?mi

		オンライン			
申込開始	厚	開催2週間前の1	開催2週間前の18:00~		
申込期限	I	レッスン開始15タ	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	-		
キャンセル期限	l	/ッスン開始2時l	レッスン開始15分前まで		
予約保有可能数	デイタイム会員	お一人様	申込期間中	5本まで	
(キャンセル待ちを含む) ※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1-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	制限なし