

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
	エンジョイダンス50 10:20~11:10 NOYURI	楽しくイス体操 10:20~11:05 小林		バレトン 10:20~11:05 EIKO	ゆがみ改善 (有料レッスン) 10:20~11:20 竹中		ラテンエアロ 10:30~11:15 竹中			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			ミットウォーキング			バドルグローブ スイム		タイ式ヨガ 10:45~11:30 松浦	はじめて クロール			ダンベル水中運動	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	はじめての一步	オリジナルステップ 11:35~12:25 丸川	ゆがみケア 11:40~12:25 竹中	アクアストレッチ	ラテンエアロ 11:45~12:30 竹中		きれいに クロール	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	はじめて スタート・ターン	12
12						アクアピクス		ポールリラックス 12:00~12:30 松浦				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	バランスボール 13:00~13:45 中島		ボディメイクEx. 13:00~13:45 竹中				健康楽しく体操 13:00~13:45 竹中		13
13			はじめて 背泳ぎ			はじめて バタフライ		リンバストレッチ 13:10~13:50 畑川	テクニカル クロール・背泳ぎ	ソウルダンス 13:15~14:15 Teppey		はじめて 平泳ぎ	13
14	マーシャルファイト 14:00~14:45 庄野	ピラティス 50 14:00~14:50 RIKU	きれいに 背泳ぎ	ペナルティーBOX 14:00~14:40 中島	気功 14:15~15:00 渡辺	きれいに バタフライ	HIPHOP 14:05~15:05 SOUYA		リズムアクア ウォーキング		LOW【仲田】 12日.26日	きれいに 平泳ぎ	14
15								太極拳(有料スクール) 14:40~15:25 石井		ヨガ 60 14:40~15:40 佐藤	★週替わりレッスン 15:00~15:45		15
	ZUMBA® 15:15~16:00 中島	やさしいエアロ 15:30~16:15 安田		ベルビックスストレッチ 15:15~16:00 岡野	ロコモケア 15:30~16:15 安田		背骨コンディショニング 15:25~16:10 紺野				ステップⅡ【畑川】 5日		16
16								太極剣 (有料スクール) 15:45~16:45 石井		LOW II 16:05~16:50 杉川			16
	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			LOW 16:30~17:15 紺野				ストレッチスペース & 卓球利用可 16:00~18:30		17
17		ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00~19:00			ストレッチスペース & 卓球利用可 17:00~19:30								17
18													18
													19
19				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			フローヨガ 19:15~20:15 Caori.		19
		ピンヤサヨガ 19:30~20:30								エンジョイダンス 19:30~20:30 NOYURI		はじめて クロール	20
20	HIPHOP 20:05~20:50 桜菜	山岡	ダンベル水中運動	ZUMBA® 20:05~20:50 中村	バレトン 19:55~20:40 石島	はじめて 背泳ぎ	ZUMBA® 20:05~20:50 Maami		ミットアクア			きれいに クロール	20
21						きれいに 背泳ぎ							21

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							
	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		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	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			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
18	ZUMBA® 18:10~18:55 仲田						18
			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							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・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

	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2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 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	