

2026年2月

## レッスンスケジュール (月~金)

## 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 畠川	保健所教室		ゆがみケア 10:30~11:15 竹中	リンパストレッチ 10:40~11:20 畠川		
11							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 畠川	マンツーマン レッスン	
12							12
	太極氣功 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	ベーシックステップ 12:45~13:30 竹中						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			ボディメイクEx. 14:15~15:00			
	バランスポール 14:50~15:35 庄野			LOW 14:50~15:35 杉川	佐々木	マンツーマン レッスン	15
15	ペナルティーBOX 15:10~15:50 AKIKO						
	ステップ II 16:20~17:05 仲田			ハタヨガ 60 15:55~16:55 石島			16
16							
	ストレッチスペース & 卓球利用可 16:00~19:00			ストレッチスペース & 卓球利用可 16:00~19:00			17
17	ボディワーク			VIX(体幹トレ) 17:15~18:00 石島			
	17:25~17:55 仲田						
18	ZUMBA® 18:10~18:55 仲田			ZUMBA® 18:30~19:15 Maami			18
19							19
	マスターズ						
20	月～金 10:00～21:30			土日・祝 10:00～20:00			
	【営業時間】			※水曜日休館			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

※バランスポール・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

※バランスポール・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） アクアピクス… 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り上り)	-
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)	デイタイム会員 お一人様 申込期間中 5本まで レギュラー会員 メンバードーム会員 ママパパ会員 サポート会員 法人会員	制限なし
※レッスンご参加の後、新たに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	