

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 (有料・20分間)	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		
12							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		コクーン振替棒 14:00~14:30	ボディメイクEx. 14:15~15:00 佐々木		
14							14
		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 (有料・20分間)	
15	ペナルティーBOX 15:10~15:50 AKIKO						15
				ハタヨガ 60 15:55~16:55 石島			
16	ステップ II 16:20~17:05 仲田						16
	ボディワーク 17:25~17:55 仲田	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							17
	ZUMBA® 18:10~18:55 仲田			ZUMBA® 18:30~19:15 Maami			
18							18
			マスターズ				
19							19
20	<p>月~金 10:00~21:30</p> <p>土日・祝 10:00~20:00</p> <p>※水曜日休館</p>						20
21	<p>【営業時間】</p>						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



こちらのQRコードを読み込み
ご登録ください
<https://select-type.com/member/reg/?mi=5HcyeMuFdbM>

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)	デイトム会員 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	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	制限なし