

時間	sun 日			mon 月			tue 火			wed 水			時間
	1スタジオ	パーソナルルーム ピラティスエリア	プール	スタジオ	パーソナルルーム ピラティスエリア	プール	1スタジオ	パーソナルルーム ピラティスエリア	プール	1スタジオ	パーソナルルーム ピラティスエリア	プール	
9:30													9:30
10:00							10:00-10:20 モーニングストレッチ スタッフ			10:00-10:30 朝ヨガ 川越 <b>New</b>			10:00
11:00	10:45-11:25 かんたんエアロ 飯田 初		11:00-11:30 フィン フリータイム	10:20-11:00 かんたんエアロ 工藤 初			10:45-11:25 初めてエアロ 原田			10:45-11:25 太極拳 黒田		11:00-11:30 フィン フリータイム	11:00
12:00	11:40-12:10 BODY STEP 彩乃 初			11:20-12:00 ボディメンテナンス 菱田 定員20名			11:40-12:20 かんたんエアロ 高木 初			11:30-11:55 チャレンジロール 山田		11:40-12:40 太極拳教室 (有料サークル) 黒田 有料	12:00
13:00	12:30-12:50 ストレッチポール スタッフ <b>New</b>	BFR加圧 予約枠 12:00~		12:15-13:00 BODY STEP 彩乃 初			12:45-13:15 アクアビクス 菱田			13:00-13:25 スパインレッスン スタッフ <b>New</b>			13:00
14:00	13:15-14:00 エアロマスター 工藤 中上	13:00~ 社員		13:15-14:00 ZUMBA 志水 初			14:00-14:30 フィン フリータイム			13:15-13:55 ハイドロサークル 吉村 定員8名 有料		13:30-14:00 フィン フリータイム	14:00
15:00	14:15-14:55 シェイプフロー Mai 初	15:00-16:10 セルフ コンディション 金井 有料	15:00-15:25 スイム検討中 宮川 初	14:30-15:00 BODY ATTACK 山田 初	BFR加圧 予約枠 15:30~		14:30-15:10 ラテンエアロ 金子 初			14:15-15:00 ZUMBA 平井 初		14:30-14:55 ウォーキング検討中 八木 初	15:00
16:00	15:10-15:50 ヨガストレッチ Mai			15:15-16:00 SH'BAM バーチャル	BFR加圧 予約枠 16:30~ 山田		15:30-16:15 BODY COMBAT バーチャル			15:20-16:00 バレエ 岡崎 初			16:00
17:00	16:15-16:45 LesMILLS アラカト 初	COMBAT・PUMP ATTACKが週替わり		16:15-16:45 BODY BALANCE バーチャル	16:10-17:20 セルフ コンディション 金井 有料		MSL枠 16:00~ 彩乃 17:00~ 彩乃			16:15-17:00 トウシューズ 岡崎 有料			17:00
18:00	17:00-17:30 SH'BAM バーチャル			18:00-18:25 スパインレッスン スタッフ			18:30-18:50 コアトレーニング スタッフ			17:30-18:00 BODY ATTACK バーチャル			18:00
19:00	17:45-18:15 BODY BALANCE バーチャル			18:30-19:10 DISCO WORLD 若瀬 初			19:00-19:30 フィン フリータイム			18:30-19:10 ピラティス 菱田 定員20名			19:00
20:00				19:25-20:05 夜ヨガ 飯田 初			19:15-20:00 エアロマスター /RITMOS 荒金 中上			19:25-20:05 ボディシェイプ 飯田 初		20:00-20:30 フィン フリータイム	20:00
				20:20-20:50 BODY COMBAT バーチャル			20:15-21:00 レッスン検討中 八木 初			20:20-21:00 HIPHOP HITOMI 初			21:00
													21:30
													22:00

◆◆ マークはレベル設定を表しています ◆◆

- 🍀 初めての方でも、安心して参加できるクラス
- 初 初級者向けのステップアップクラス。初中級クラス
- 中 中級者向けの`沢山汗かき、`クラス
- 上 上級者向けの`ガンガン、`クラス

時間入れ替わり

レッスン時間変更

曜日・時間入れ替わり

レッスン名が変わり  
夜に合ったリラックスヨガ

40分レッスンへ  
内容は同じ

スイムレッスン  
へ変更

レッスン時間変更

月替わり  
10・12・2月  
エアロマスター  
&  
11・1・3月  
RITMOS

BODYPUMP研修中  
お待ちください(^^)

新レッスン!!  
朝に合った目覚めのヨガ

ピラティスエリアに  
あるスパインコレク  
ターを使った  
ピラティスレッスン

# 曜日別 プログラムタイムテーブル

10月 ⇒ R4年 3月



## ☆☆ご案内☆☆

**【営業時間】**  
 月曜～木曜 6:00～22:00  
 土曜 & 日曜 6:00～20:00  
 祝日 6:00～20:00

**【休館日】**  
 毎週 金曜日

## ◆◆各エリア利用の注意事項◆◆

- スタジオ**
- WEB予約はレッスン開始15分前にご入場が可能。当日整理券での入場はレッスン開始10分前となります。レッスン開始5分前にはご入場をお願い致します。
  - ※5分前までにご入場がない場合は、自動的にキャンセル扱いとなります。当日のキャンセルされる場合はお電話下さい。
  - レッスン中は失った水分をこまめに補給しましょう。
  - タオルや水筒などでの場所取りはご遠慮下さい。
  - 都合により内容を変更する場合がございます。インフォメーションをご確認下さい。
  - 有料** →登録制の有料プログラムとなります

- プール**
- レッスンの際2-3コース使用することがあります
  - プール入水前は必ずシャワーを浴びて、ウォーミングアップを十分に行って下さい。
  - 危険防止のため、アクセサリを外してご入水下さい。(スポーツアクセサリは可)
  - プールの水を清潔に保つために、お化粧品は落とさせていただきます。
  - キャップは必ず着用して下さい。(水中ウォーキングとジャグジーのご利用はマスク着用)
  - プール利用後は、タオルで水気を拭いてからロッカールームにお戻り下さい。

時間	木			金			土			時間
	1スタジオ	パーソナルルーム ピラティスエリア	プール	1スタジオ	パーソナルルーム ピラティスエリア	プール	1スタジオ	パーソナルルーム ピラティスエリア	プール	
9:30										9:30
10:00	10:00-10:20									10:00
11:00	10:00-10:20 ストレッチボール 成田									11:00
11:00	10:45-11:25 かんたんエアロ 名原									11:00
12:00	11:45-12:25 屋ヨガ 川越									12:00
13:00	13:00-13:30									13:00
14:00	13:45-14:15 BODY COMBAT 成田									14:00
15:00	14:30-15:10 クリパルヨガ 平田									15:00
16:00	15:30-16:10 ハワイアンフラ 青木									16:00
17:00	16:25-17:35 セルフ コンディショニング 金井									17:00
18:00	18:30-19:10 かんたんステップ / Enjoyエアロ 金子									18:00
19:00	19:25-20:05 バレトン 金子									19:00
20:00	20:20-21:00 ヤムヨガ 菊田									20:00
21:00										21:00
21:30										21:30
22:00										22:00

休  
館  
日

レッスン内容変更

レッスン名が変わり  
昼に合った健康ヨガ

レッスン時間変更  
45分レッスンへ

レッスン内容が変わり  
中級レッスンへ

毎月、最終週は  
ログ(浮き棒)を  
使用します。

New  
ピラティスエリアに  
あるスパインコレク  
ターを使った  
ピラティスレッスン

月替わり  
10・12・2月  
かんたんステップ  
(定員20名)  
&  
11・1・3月  
Enjoyエアロ  
(定員30名)

初心者マークは「初心者安心プログラム」となっております

お問い合わせ 046(222)8844