

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
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		11:00-11:25 水中健康体操 彩乃	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 New		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	定員20名		11:20-12:00 ボディメンテナンス 菱田 初			10:45-11:25 初めてエアロ 原田		10:45-11:25 太極拳 黒田	有料	11:00-11:30 フィン フリータイム	12:00	
13:00	12:30-12:50 ストレッチポール スタッフ 初	New 定員20名		12:15-13:00 BODY STEP 彩乃 初		12:45-13:15 アクアビクス 菱田	11:40-12:20 かんたんエアロ 高木 初		11:30-11:55 チャレンジクローラ 山田 初	定員8名 有料	11:40-12:40 太極拳教室 (有料サークル) 黒田	12:00	
14:00	13:15-14:00 エアロマスター 工藤 中上	BFR加圧 予約枠 12:00~ 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	12:40-13:20 ピラティス 岩田		12:30-13:10 ハイドロサークル 吉村 有料	13:00-13:25 スパインレッスン スタッフ New	13:30-14:00 フィン フリータイム	13:00	
15:00	14:15-14:55 シェイプフロー Mai 初	有料	15:00-15:25 チャレンジ500 宮川 New	14:30-15:00 BODY ATTACK 山田 初	BFR加圧 予約枠 15:30~ 16:30~ 山田		13:45-14:15 リズムDEトレーニング 八木		13:30-14:00 アクアビクス 吉村	13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木	14:30-14:55 ダンベルウォーキング 八木 初	14:00	
16:00	15:10-15:50 ヨガストレッチ Mai	15:00-16:10 セルフ コンディション 金井		15:15-16:00 SH'BAM バーチャル		16:10-17:20 セルフ コンディション 金井	14:30-15:10 ラテンエアロ 金子 初		14:15-15:00 ZUMBA 平井 初	13:30-14:00 スパインレッスン スタッフ New	14:30-14:55 ダンベルウォーキング 八木 初	15:00	
17:00	16:15-16:45 LesMILLS アラカト New	COMBAT・PUMP ATTACKが週替わり		16:15-16:45 BODY BALANCE バーチャル			15:30-16:15 BODY COMBAT バーチャル		15:20-16:00 バレエ 岡崎 初	15:20-16:00 バレエ 岡崎 初	16:15-17:00 トゥシューズ 岡崎	16:00	
18:00	17:00-17:30 SH'BAM バーチャル			17:00-17:30 BODY BALANCE バーチャル		18:00-18:25 スパインレッスン スタッフ New	16:00-16:45 MSL枠 彩乃		16:00-16:45 MSL枠 彩乃	16:15-17:00 トゥシューズ 岡崎	17:30-18:00 BODY ATTACK バーチャル	17:00	
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	17:00-17:30 MSL枠 彩乃		16:00-16:45 MSL枠 彩乃	17:30-18:00 BODY ATTACK バーチャル	18:30-19:10 ピラティス 菱田	18:00	
20:00				19:25-20:05 夜ヨガ 飯田 初			18:30-18:50 コアトレーニング スタッフ		18:30-19:10 ピラティス 菱田	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	19:00	
				20:20-20:50 BODY COMBAT バーチャル			19:15-20:00 エアロマスター /RITMOS 荒金 中上		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	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI 初	20:00	
							20:15-21:00 BODY ATTACK バーチャル		20:15-21:00 BODY ATTACK バーチャル	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI 初		21:00	
									月替わり 10・12・2月 エアロマスター & 11・1・3月 RITMOS			21:30	
									八木研修中 取得次第 BODYPUMPへ			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

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  
エアロマスター  
&  
11・1・3月  
RITMOS

八木研修中  
取得次第  
BODYPUMPへ

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分前にはご入場下さいませ。
  - 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  
 有料プログラムはフロントでお申し込み下さい。

### 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 定員20名									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 昼ヨガ 川越									12:00
13:00	13:00-13:30 リズムDETRレーニング 八木									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ン 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

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