

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 初中		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 初中		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		10:45-11:25 初めてエアロ 原田	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 初中	定員20名		11:20-12:00 ボディメンテナンス 菱田 初中			11:40-12:20 かんたんエアロ 高木 初中		11:30-11:55 チャレンジクロー 山田 初中	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 定員20名	New BFR加圧 予約枠 12:00~		12:15-13:00 BODY STEP 彩乃 初中			12:45-13:15 アクアビクス 菱田		12:40-13:20 ピラティス 岩田	11:45-12:25 かんたんエアロ 小島 初中	有料	11:40-12:40 太極拳教室 (有料サークル) 黒田 定員6名	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 初中			14:00-14:30 フィン フリータイム		13:45-14:15 リズムDEトレーニング 八木	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	14:00
15:00	14:15-14:55 シェイプフロー Mai 初中	有料	15:00-15:25 チャレンジ500 宮川 New	14:30-15:00 BODY ATTACK 山田 初中	BFR加圧 予約枠 15:30~		14:30-15:10 ラテンエアロ 金子 初中		14:30-15:10 ラテンエアロ 金子 初中	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 初中	15:00
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	15:00-15:25 チャレンジ500 宮川 New	15:15-16:00 SH'BAM バーチャル	16:30~ 山田		15:30-16:15 BODY COMBAT 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 初中	有料	14:30-14:55 ダンベルウォーキング 八木 初中	16:00
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	16:10-17:20 セルフ コンディション 金井 有料		16:00-17:00 MSL枠 彩乃		16:00-17:00 MSL枠 彩乃	16:15-17:00 トウシューズ 岡崎		14:30-14:55 ダンベルウォーキング 八木 初中	17:00
18:00	17:00-17:30 SH'BAM バーチャル			17:45-18:15 BODY BALANCE バーチャル			17:00-17:30 MSL枠 彩乃		17:00-17:30 MSL枠 彩乃	17:30-18:00 BODY ATTACK バーチャル		14:30-14:55 ダンベルウォーキング 八木 初中	18:00
19:00	17:45-18:15 BODY BALANCE バーチャル			18:00-18:25 スパインレッスン スタッフ New			18:00-18:25 スパインレッスン スタッフ New		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		14:30-14:55 ダンベルウォーキング 八木 初中	19:00
20:00				18:30-19:10 DISCO WORLD 若瀬 初中			19:00-19:30 フィン フリータイム		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 初中	定員20名	20:00-20:30 フィン フリータイム	20:00
				19:25-20:05 夜ヨガ 飯田 初中					20:15-21:00 BODY ATTACK バーチャル	20:20-21:00 HIPHOP HITOMI 初中			21:00
				20:20-20:50 BODY COMBAT バーチャル									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
- 初中 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ください。
- 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 ストレッチポール 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

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