

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			10:20-11:00 かんたんエアロ 工藤 初			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			11:00
12:00	11:40-12:10 BODY STEP 彩乃 初	定員20名	時間変更 12:00-12:30 フィン フリータイム	11:20-12:00 ボディメンテナンス 菱田 初			11:00-11:25 水中健康体操 彩乃	10:45-11:25 初めてエアロ 原田		10:45-11:25 太極拳 黒田 初	11:30-11:55 チャレンジクロール 成田 定員8名 有料	時間変更 11:30-12:00 フィン フリータイム 初	12:00
13:00	12:30-12:50 ストレッチポール スタッフ 定員20名	BFR加圧 予約枠 12:00~ 13:00~		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		11:40-12:40 太極拳教室 (有料サークル) 黒田 定員6名 有料		12:45-13:15 アクアビクス YOKO New	13:00
14:00	13:15-14:00 エアロマスター 工藤 中上			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		13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木 定員8名	13:30-14:00 アクアビクス 吉村		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 チャレンジ500 宮川 初	14:20-15:00 背骨コンディショニング SAKI 11月の代行担当	BFR加圧 予約枠 14:30~ 15:30~		14:30-15:10 ラテンエアロ 金子 初	13:45-14:15 リズムDEトレーニング 八木		14:15-15:00 ZUMBA 平井 初		14:30-14:55 ダンベルウォーキング 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			15:00~ 16:00~ 17:00~ MSL枠 彩乃	15:30-16:15 BODY COMBAT バーチャル	BFR加圧 予約枠 15:00~ 16:00~	15:20-16:00 バレエ 岡崎 初			16:00
17:00	16:15-16:45 LesMILLS アラカルト 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				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									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			18:00-18:25 スパインレッシン スタッフ				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			19:00
20:00				18:30-19:10 DISCO WORLD 若瀬 初			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	月替わり 12・2月 エアロマスター & 11・1・3月 RITMOS	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
				19:25-20:05 夜ヨガ 飯田 初				20:15-20:45 BODY PUMP 八木 中上 New		20:20-21:00 HIPHOP HITOMI 初			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
- 初級者向けのステップアップクラス。初中級クラス
- 中級者向けの`沢山汗かき`、クラス
- 上級者向けの`ガンガン`、クラス

# 曜日別 プログラムタイムテーブル

11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 ストレッチポール 成田 定員20名									10:00
11:00	10:45-11:25 かんたんエアロ 名原 初中		MSL 10:30~ 成田							11:00
12:00	11:45-12:25 昼ヨガ 川越		11:30-11:55 チャレンジスイム 成田 初中							12:00
13:00	13:00-13:30 リズムDEトレニング 八木		13:15-13:45 アクアダンス 美山 初中							13:00
14:00	13:45-14:15 BODY COMBAT 成田 初中		14:00-14:40 ハイドロサークル 美山 定員8名							14:00
15:00	14:30-15:10 クリパルヨガ 平田		MSL 15:00~ 15:30~ 成田							15:00
16:00	15:30-16:10 ハワイアンフラ 青木 有料									16:00
17:00	16:25-17:35 セルフ コンディション 金井	BFR加圧 予約枠 17:00~								17:00
18:00	18:30-19:10 かんたんステップ / Enjoyエアロ 金子 初中									18:00
19:00	19:25-20:05 バレトン 金子	月替わり 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)	19:30-19:55 ダンベルウォーキング 八木 初中							19:00
20:00	20:20-21:00 ヤムヨガ 菊田 中									20:00
21:00										21:00
21:30										21:30
22:00										22:00

休館日

毎月、最終週は  
ログ(浮き棒)を  
使用します。

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