

時間	sun 日			mon 月			tue 火			wed 水			時間	
	1スタジオ	2階パーソナルルーム or ジムエリア	プール	スタジオ	2階パーソナルルーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階パーソナルルーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階パーソナルルーム or ジムエリア	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		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			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~	12:00-12:30 フィン フリータイム	12:15-13:00 BODY STEP 彩乃 初			11:40-12:20 かんたんエアロ 高木 初			11:30-11:55 初めてクロール 成田 定員8名 有料		11:40-12:40 太極拳教室 (有料サークル) 黒田 有料	11:30-12:00 フィン フリータイム 初	12:00
14:00	13:15-14:00 エアロマスター 工藤 中上			12:45-13:15 アクアビクス 菱田 初			12:45-13:15 アクアビクス 菱田			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 定員8名	12:45-13:15 アクアビクス YOKO 初	13:00
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	13:15-14:00 ZUMBA 志水 初			14:00-14:30 フィン フリータイム			13:35-14:15 F・R・P 岩田 New		13:30-14:00 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			14:20-15:00 背骨コンディショニング SAKI			14:30-15:10 ラテンエアロ 金子 初			14:15-15:00 ZUMBA 平井 初		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	15:00
17:00	16:15-16:45 LesMILLS アラカルト 初	COMBATor PUMPが 週替わり		15:15-16:00 SH'BAM バーチャル			15:00-15:30 MSL枠 彩乃			15:20-16:00 バレエ 岡崎 初		13:30-14:00 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	16:00
18:00	17:00-17:30 SH'BAM バーチャル			16:15-16:45 BODY COMBAT バーチャル レッスン内容変更			16:00-16:30 彩乃			16:15-17:00 トウシューズ 岡崎 有料		13:30-14:00 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	17:00
19:00	17:45-18:15 BODY COMBAT バーチャル レッスン内容変更			18:00-18:25 スパインレッスン スタッフ 定員8名			17:00-17:30 彩乃			17:30-18:00 BODY ATTACK バーチャル		13:30-14:00 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	18:00
20:00				18:30-19:10 DISCO WORLD 若瀬 初			18:00-18:25 スパインレッスン スタッフ 定員8名			18:30-19:10 ピラティス 菱田		13:30-14:00 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	19:00
				19:25-20:10 BODY COMBAT YOKO 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		13:30-14:00 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	20:00
				20:20-20:50 BODY ATTACK バーチャル レッスン内容変更						19:25-20:05 ボディシェイプ 飯田 初		13:30-14:00 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	21:00
										20:20-21:00 HIPHOP HITOMI 初		13:30-14:00 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	21:30
												13:30-14:00 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	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

月替わり
2月
エアロマスター
&
1・3月
RITMOS

レッスン内容
および
担当者変更

レッスン内容
および
担当者変更

レッスン内容変更
New
初めてクロール
成田

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

BFR加圧
予約枠
12:00~
13:00~

BFR加圧
予約枠
14:30~
15:30~

BFR加圧
予約枠
15:00~
16:00~

レッスン内容
および
担当者変更
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

COMBATor
PUMPが
週替わり

曜日別 プログラムタイムテーブル

R4年 1月 ⇒ 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	2階パーソナルルーム or ジムエリア	プール				1スタジオ	2階パーソナルルーム or ジムエリア	プール		
9:30										9:30	
10:00	10:00-10:20 ストレッチポール 成田	レッスン増設 1月と2月は 月1回となります		<h1>休館日</h1>							10:00
11:00	10:45-11:25 かんたんエアロ 名原		10:45-11:45 ルーシーダットン (有料ヨガサークル) 飯田 New				11:00-11:55 MSL 成田	10:45-11:25 Enjoyエアロ 工藤	11:15-12:15 FRPスクール (有料サークル) 岩田 New	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	12:30-13:00 New アクアログ 美山				11:45-12:30 BODY COMBAT 成田	12:45-13:15 ショートアクア 美山	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	13:15-13:45 アクアダンス 美山				12:50-13:30 F・R・P 岩田	13:00-13:25 スパインレッスン スタッフ	13:00		
14:00	13:45-14:15 BODY COMBAT 成田	14:00-14:40 ハイドロサークル 美山	14:00-14:40 ハイドロサークル 美山				13:45-14:30 RITMOS 長沼	13:30-14:10 ハイドロサークル 美山	14:00		
15:00	14:30-15:10 クリパルヨガ 平田	15:00-15:30 MSL 成田	15:00-15:30 MSL 成田				14:45-15:25 ボディワーク 金井	14:30-15:00 MSL 成田	15:00		
16:00	15:30-16:10 ハワイアンフラ 青木	BFR加圧 予約枠 17:00～					15:45-16:30 BODY ATTACK YOKO	16:00-16:30 フィン フリータイム	16:00		
17:00	16:25-17:35 セルフ コンディション 金井		17:00-17:45 マスターズ 成田					16:50-18:00 セルフ コンディション 金井	17:00-17:45 マスターズ 成田	17:00	
18:00	18:30-19:10 かんたんステップ / Enjoyエアロ 金子	月替わり 2月 かんたんステップ (定員20名) & 1-3月 Enjoyエアロ (定員30名)	19:30-20:00 パワフルアクア 飯田 New				18:30-19:00 BODY COMBAT バーチャル	BFR加圧 予約枠 18:00～	18:00		
19:00	19:25-20:05 パレトン 金子		レッスン内容 および 担当者変更					18:30-19:00 BODY COMBAT バーチャル		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					

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