

# PROGRAM TIME TABLE

時間	sun 日			月	tue 火			wed 水			thu 木			FRI 金			sat 土			時間	
	1スタジオ	2階バーナールーム or ジムエリア	プール		1スタジオ	2階バーナールーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナールーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナールーム or ジムエリア	プール	スタジオ	2階バーナールーム or ジムエリア	プール	1スタジオ	2階バーナールーム or ジムエリア	プール		
9:30																				9:30	
10:00					10:00-10:25 モーニングストレッチ 馬場			10:00-10:40 朝ヨガ 川越			10:00-10:20 ストレッチボール 成田									10:00	
11:00	10:30-11:10 かんたんエアロ 飯田		MSL 10:00~ 彩乃	10:45-11:25 初めてエアロ 原田		MSL 11:00~ 成田		11:00-11:40 太極拳 黒田・高橋	45分レッスン に変更		10:45-11:25 かんたんエアロ 名原		MSL 11:00~ 成田	10:20-11:00 かんたんエアロ 工藤	60分レッスン 参加する際は 有料チケットが 必要です。		10:30-11:15 Enjoyエアロ 工藤	開始時間変更 45分レッスン に変更		11:00	
12:00	11:20-11:50 コアトレーニング 飯田		11:00~ 彩乃	11:40-12:20 かんたんエアロ 高木		11:30-11:55 初めてスイム 瑠海		12:00-12:45 Enjoyエアロ 小島	有料スクール	11:00-11:30 フィンフリータイム		11:30-11:55 チャレンジスイム 成田	11:15-12:15 ボディメンテナンス (有料チケット制) 菱田	11:50-12:50 FRPスクール (有料サークル)		11:30-12:15 BODY COMBAT Akiho	担当者変更			12:00	
13:00	12:20-13:00 青春コンディショニング SAKI		12:00-12:30 フィンフリータイム	12:35-13:15 ピラティス 岩田		12:00-12:30 ハイドロ 12:30~ 根上		13:00-14:00 アロハオハナ (有料フラ教室) 青木	有料スクール	12:00-12:30 ウォーキング体操 豊浦		12:30-13:00 アクアログ 美山	12:30-13:15 BODY STEP Mari	12:45-13:15 ショートアクア 菱田		12:30-13:30 F・R・P60 (有料チケット制) 岩田	13:00-13:25 スパインピラティス 高田	12:45-13:15 ショートアクア 美山		13:00	
14:00	13:15-14:00 エアロマスター 工藤		14:30-14:55 初めてクロール エリナ	13:30-14:15 F・R・P45 岩田		13:30-14:00 ショートアクア 瑠海		13:15-14:15 FRPスクール (有料サークル) 岩田	定員5名	13:15-13:45 アクアピクス 美和		13:15-13:45 アクアダンス 美山	13:30-14:15 ZUMBA 志水	14:30-14:55 ストレッチボール 高田	14:30-14:55 ストレッチボール 高田		13:45-14:30 HIPHOP JAZZ HITOMI		14:00-14:30 ハイドロ 13:30~ 14:00~ 美山		14:00
15:00	14:15-15:00 ZUMBA ケンジ		15:15-15:40 チャレンジ500 エリナ	14:30-15:10 パレトン 豊浦		14:30-15:10 パレトン 豊浦		14:15-15:00 ZUMBA 平井	定員20名	14:20-15:20 FRPスクール (有料サークル) 岩田	MSL 14:00~ 14:30~ 美和	14:20-14:50 BODYPUMP SHOGO	15:15-16:15 ボディメンテナンス (有料サークル) 川越	15:40-16:50 セルフ コンディション (有料サークル) 金井		14:45-15:30 UBOUND 45 瑠海	レッスン内容 と担当者変更		14:30-15:00 MSL 14:30~ 15:00~ エリナ		15:00
16:00	15:15-15:55 ヨガorストレッチ 早保 or 豊浦		16:00-16:30 MSL エリナ	15:25-15:50 コアトレーニング 成田		15:15-16:00 ピラティス for パレ エリナ	45分レッスンに 変更 毎週同じレッスン となります (有料チケット不要) 担当者: 高橋祥子 I R	15:15-16:00 sachi 有料スクール		15:30-16:00 フィンフリータイム	15:10-15:50 ヨガ&ストレッチボール 平田	16:00-17:10 セルフ コンディション (有料サークル) 金井	17:15-18:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル	17:30-18:15 BODY COMBAT 暗闇バーチャル		15:50-17:00 セルフ コンディション (有料サークル) 金井		16:00-16:30 フィンフリータイム	16:00-16:30 フィンフリータイム		16:00
17:00	16:15-17:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル		17:00-17:30 MSL エリナ	16:15-17:00 BODY ATTACK 暗闇バーチャル		16:10-16:55 パレエ教室 sachi	45分に時間変更 料金と予約は 後日、案内します	16:10-16:55 パレエ教室 sachi	定員15名	17:15-18:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル	17:15-18:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル	17:15-18:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル	17:30-18:15 BODY COMBAT 暗闇バーチャル	18:20-19:05 SH'BAM 暗闇バーチャル		17:00-17:45 マスターズ エリナ		17:00-17:45 マスターズ エリナ		17:00	
18:00	17:30-18:15 SH'BAM 暗闇バーチャル		18:00-18:30 MSL エリナ	17:15-18:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル		18:15-18:55 ピラティス 菱田	45分レッスン に変更	18:15-18:55 ピラティス 菱田		18:25-19:10 パレトン 金子	45分レッスン に変更	18:25-19:10 パレトン 金子	18:30-19:15 DISCO WORLD 若瀬	19:30-20:00 X55 瑠海	開始時間変更 45分レッスン に変更		18:20-19:05 SH'BAM 暗闇バーチャル		18:00-18:30 MSL 18:30~ エリナ		18:00
19:00			19:00-19:30 MSL エリナ	18:15-19:00 ヨガと呼吸法 平田		19:15-19:55 ZUMBA Maria		19:15-20:15 ピラティススクール (ボディケアサークル) 菱田	有料スクール	19:25-20:10 UBOUND 45		19:30-20:00 X55 瑠海	19:00-19:30 フィンフリータイム		開始時間と レッスン内容 変更		19:00-19:30 フィンフリータイム		19:00		
20:00				19:15-20:00 RITMOS 荒金		19:10-19:55 ZUMBA Maria		20:10-20:55 HIPHOP HITOMI	45分レッスン に変更	20:00-20:30 フィンフリータイム	20:30-21:00 BODY COMBAT 暗闇バーチャル									20:00	
21:00				20:15-21:00 BODYPUMP SHOGO		20:10-20:55 HIPHOP HITOMI														21:00	
22:00																				22:00	

毎週月曜日 休館日

## ☆☆ご案内☆☆

- ◇◆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

### スタジオ

- WEB予約はレッスン開始15分前からご入場が可能。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。
  - 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、お化粧品は落としていただきます。
- キャップとマスクは必ず着用して下さい(泳ぐときのみマスクを外してのご利用可能)
- 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。

### 【営業時間】

火曜 ~ 金曜 6:00~22:00  
土曜 & 日曜 6:00~20:00  
祝日 6:00~20:00

### 【休館日】

毎週月曜日

お問い合わせ 046(222)8844