

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日	金曜日				土曜日				日曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		
09:00																									09:00		
15	朝イチ整理券クラスはオープン9:30よりフロントにて整理券配布となります																										15
30																											30
45																											45
10:00																									10:00		
15	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 10:00～10:45 小田 忠明	体を動かすコンディショニング 10:05～10:50 関 仁淑			アロマヒーリングストレッチ45 10:00～10:45 郡山 恵				初級スイミングスクールへはじめて4泳法～ 10:30～11:15 野中 由美				ヨガ45 10:00～10:45 松成 広子	エアロ1 10:10～10:50 今村 恵子	アクアダンス30 10:10～10:40 小堀 民子										15		
30																									30		
45	整理券	有料	予約		整理券				整理券	整理券	整理券	整理券		整理券	整理券	整理券									45		
11:00																									11:00		
15																									15		
30	エアロ2 11:10～12:00 関 仁淑	美姿勢ワークアウト 11:10～11:55 サトウタカコ	ストレッチ 11:15～11:30 綿野 秀則		HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:10～11:55 郡山 恵				上半身シェイプ15 11:10～11:25 有料	下半身シェイプ15 11:35～11:50 有料			BAILA BAILA45 11:15～12:00 A K I	ステップ1 11:10～11:50 今村 恵子	初級スイミングスクール～水慣れ・クロール～ 10:50～11:35 小堀 民子			アクアダンス30 11:00～11:30 坪子 佳代	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:05～11:50 倉本 珠絵	FULLSTEP MOVEMENT 11:00～11:45 依田 直也		アクアダンス30 11:00～11:30 山本 ぼち	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 11:10～11:55 療谷 英子	太極拳45 10:15～11:00 田中 由紀	30		
45	整理券	整理券	整理券		整理券				整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券			整理券	整理券	整理券		整理券		45		
12:00																									12:00		
15																									15		
30	パワーラッシュ30 12:20～12:50 鈴木 泰介	ジャイロキネシスfor ビギナー 12:15～13:00 サトウタカコ			エアロ1 12:20～13:00 さとこ				やさしいVバレエ 12:00～12:45 宇山 たわ				カラダほぐす YOGA45 12:10～12:55 今村 恵子	お顔シェイプ15 12:15～12:30	初級スイミングスクール～クロール&平泳ぎ～ 11:45～12:30 小堀 民子										30		
45	整理券	整理券	整理券		整理券				整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券									45		
13:00																									13:00		
15																									15		
30	ファイティングラッシュ30 13:10～13:40 鈴木 泰介				カラダほぐす YOGA45 13:20～14:05 さとこ				初級バレエスクール 13:05～13:50 宇山 たわ	シェイピング20 13:15～13:35			パワーラッシュ30 13:20～13:50 鈴木 泰介												30		
45	整理券	整理券	整理券		整理券				整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券									45		
14:00																									14:00		
15	ヨガ45 14:00～14:45 横田 美樹子																								15		
30		太極拳45 14:25～15:10 那須 順子																							30		
45	整理券	整理券	整理券		整理券				整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券									45		
15:00																									15:00		
15																									15		
30	HULA HULA 15:10～15:55 Shun	太極拳入門スクール 15:25～15:55 那須 順子			やさしいラテン 15:20～16:05 Shun																				30		
45	整理券	整理券	整理券		整理券				整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券									45		
16:00																									16:00		
15																									15		
30	HULA HULA 有料クラス45 16:15～17:00 Shun																								30		
45	整理券	整理券	整理券		整理券				整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券									45		
17:00																									17:00		
15																									15		
30																									30		
45																									45		
18:00																									18:00		
15																									15		
30																									30		
45	時間変更	時間変更	時間変更		時間変更	時間変更			時間変更	時間変更			時間変更	時間変更											45		
19:00	パワーラッシュ30 18:40～19:10 大澤 遼	HATHA YOGA ディープ プレス フロウ45 18:50～19:35 武守 佑真			グイナヤヨガ 18:30～19:30 勝田 真有	やさしいVバレエ 18:30～19:15 小野 朝子			やさしいラテン 18:30～19:15 Shun	Diet Club 18:40～19:10 河合 忠義			パワーラッシュ45 18:30～19:15 大澤 遼	除ガ 18:40～19:25 高尾 美香子	初級スイミングスクール～クロール&平泳ぎ～ 18:45～19:30 小堀 民子									19:00			
15	整理券	整理券	整理券		整理券	整理券			整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券									15		
30																									30		
45																									45		
20:00																									20:00		
15																									15		
30	ファイティングラッシュ45 20:10～20:45 佐藤 あゆみ	MAKE30 20:30～21:00 武守 佑真	メリハリHIP 20:40～21:00 竹本 恵美子		MOVEMENT 20:25～21:10 勝田 真有																				30		
45	整理券	整理券	整理券		整理券	整理券			整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券									45		
21:00																									21:00		
15																									15		
30	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 21:15～22:00 土屋 正樹																								30		
45	整理券	整理券	整理券		整理券	整理券			整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券	整理券									45		
22:00																									22:00		
15																									15		
30																									30		

館内閲覧用

朝イチ整理券クラスはオープン9:30よりフロントにて整理券配布となります

休館日

20時以降のレッスンは全て休講となります。 また19時台レッスンは時間・内容を変更して行います。

◆スタジオ整理券について

□配布時間：対象レッスン開始40分前より配布致します。

□配布場所：5階ジムカウンター前

※朝一レッスンにつきましてはオープン後に配布します。

※整理券はおひとり様1枚ずつ配布を致します

※配布時間まではジムカウンター付近で密にならないように

※整理券配布整理ははレッスン50分前より5階ホールにて整理となります。

◆入場について

該当クラススタート10分前より各スタジオ前にて整理券回収後、ご入場頂けます。

ご入場時に入口のスタッフへご渡してください。

◆プール整理券について

□配布時間：対象レッスン開始60分前より配布致します。

□配布場所：フロント

※整理券はおひとり様1枚ずつ配布を致します

スタジオレッスン 定員数		
	静的プログラム	動的プログラム
Aスタジオ	49	44
Bスタジオ	29	23
※バレー（バレーバー使用クラス）	18	