

	MON			TUE	WED			THU	FRI	SAT	SUN										
07:00	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	07:00				
15	朝YOGA 7:15~8:15 小林 謙					朝YOGA 7:15~8:15 吉橋 扶美子				Martial Strike Worktout 7:15~8:00 宮崎 里奈							15				
30															30						
45															45						
08:00															08:00						
15																	15				
30																	30				
45																	45				
09:00			アクアウォーク15 9:00~9:15松本 浩司														09:00				
15																	15				
30																	30				
45																	45				
10:00	整理券					整理券				整理券			有料				10:00				
15	TIP.X TOKYO YOSHIOKA STYLE50 10:00~10:50 吉岡 茂広					TIP.X TOKYO AERO II 10:00~10:40 飯作 俊介				アライメント リセット60 10:00~11:00 小柳 光			ウォーク&ジョグ30 10:15~10:45 大貫 那知子		整理券	ELEVEN 10:30~11:00 三浦 明日香	15				
30																	30				
45								有料									45				
11:00																	11:00				
15	整理券		アクアミット +F 30 11:00~11:30 小堀 民子			整理券	アクティブストレッチ 11:00~11:30 榎本 宏樹	スイムトレーニング (月替わり4泳法) 11:00~12:00 大崎 拓朗 ¥2,200(税込)		整理券	X TARGET WORKOUT ~for HIP~ 11:15~12:00 宮崎 里奈				スィムスキルアップ (初・中級4泳法) 11:00~11:45 吉田 雅裕 ¥1,650(税込)	整理券	15				
30	TIP.X TOKYO STEP II 11:20~12:00 吉岡 茂広	24式 太極拳 11:05~12:05 那須 順子			骨盤リズム ダイエット 11:10~11:55 Eirin											30					
45																45					
12:00																12:00					
15			有料													15					
30	整理券	整理券	スィムスキルアップ初級 (偶数月・70~80歳・背泳ぎ) 12:20~13:05 塩谷 陽介 ¥1,650(税込)		整理券	HULA HULA 12:00~12:45 笠原 亜美			整理券	スィムスキルアップ (初級・ハ・タライ) 12:15~13:00 吉田 雅裕 ¥1,650(税込)						30					
45																45					
13:00	B to B バランス60 12:35~13:35 齋藤 由香里	Martial Strike Worktout 12:40~13:25 岡田 京			パワー ラッシュ45 12:25~13:10 榎本 宏樹				整理券	アロマヒーリング ストレッチ45 12:30~13:15 増井 久美子					整理券	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 11:30~12:30 SHIHO	FIGHT DO45 11:35~12:20 三浦 明日香	13:00			
15																15					
30																30					
45															有料		45				
14:00	整理券	有料			カラダほぐす YOGA45 13:40~14:25 馬場 真澄				整理券	マットピラティス30 13:45~14:15 杉崎 奈穂						整理券	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE スキルアップ 12:50~13:35 Nori ¥2200(税込)	14:00			
15	SLOW FIT YOGA 14:05~15:05 赤沼 直美	B to B バランス 基本動作 スキルアップ75 13:55~15:10 浜田 亜希¥2,200 (税込)					アクアダンス30 14:00~14:30 露久保 俊彦		整理券	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:10~15:10 AI						整理券	X55 13:00~13:45 津田 高行	15			
30																	30				
45																	45				
15:00																	15:00				
15																	15				
30		有料															30				
45																	45				
16:00																	16:00				
15																	15				
30																	30				
45																	45				
17:00																	17:00				
15	整理券の配布について 【配布時間】 ■平日18:00までのクラス ⇒ 7:00~ ■平日18:00以降のクラス ⇒ 17:00~ ■土日 ⇒ 9:30~ 【配布場所】 フロント発券機							オレンジ色のプログラムは、 Xオプションサービス対象プログラムとなります。 詳細はお近くのスタッフもしくは、フロントまでお問い合わせ下さい。										15			
30																					30
45																					45
18:00																	18:00				
15																	15				
30																	30				
45																	45				
19:00																	19:00				
15																	15				
30																	30				
45																	45				
20:00																	20:00				
15																	15				
30																	30				
45																	45				
21:00	緊急事態宣言解除となりましたが東京都知事の働きかけにより3/22以降のレッスン終了時間を21:00までとさせていただきます。																21:00				
15	終了時間が21時を過ぎるクラスについては休講とさせていただきます。																15				
30	営業時間は通常となります。																30				
45																	45				
22:00																	22:00				

レッスン別 スタジオ定員数(4月~臨時)

レッスン	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
POWER RUSH RADICAL POWER	43名	28名	26名
アクティブストレッチ	40名	28名	
バレエ	20名		
Martial Strike Worktout (※名称変更となりました・旧COMBAT WORKOUT)		16名	
Hammock Recovery		12名	
エアロビクス系・ステップ系・ダンス系 格闘技系・X TARGET WORKOUT BtoBバランス	32名	22名	
各種有料レッスン	(各レッスンにつき設定しております)		