

月				火				水				
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	プール	
10:30 HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20 小出 志乃	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝	10:30 ZUMBA45 10:30~11:15 SAYU	機能改善ヨガ50 10:35~11:25 はづき	wellness 45 10:30~11:15 Yocchi	アクア30 10:45~11:15 川島 博美	10:30 サルセッション60 10:30~11:30 ゆうこ	ボルドブラ 10:40~11:25 中橋 早織			
11:30 サルセッション60 11:45~12:45 SHINO	ピラティスツールワーク 11:50~12:30 山村 利枝子	【スタジオレンタル】 A・B・Cスタジオ、 レッスンが実施されない 時間にお貸しします！ 音響の使用可！  通常4,400円/h ↓ C P 価格1,100円/h		11:30 シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU	スローエアロビック40 11:45~12:25 はづき	Rejuvストレッチヨガ 11:35~12:20 Yocchi		11:30 リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ	リラククスヨガ 11:45~12:30 中橋 早織			
13:00 LES MILLS BODY PUMP 13:15~13:45 ゆうま	ベーシックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃			13:00 ZUMBA45 12:45~13:30 はづき	バレトン45 12:40~13:25 中橋 早織	contemporary 12:50~13:35 Yocchi		13:00 CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	12:45~13:30 中橋 早織	マットピラティス ベーシック 13:00~14:00 Saori		
14:00 LES MILLS BODY COMBAT 14:15~15:00 ゆうま				14:00 リトモス45 14:00~14:45 TOMOMI				14:00				
15:00				15:00				15:00				
15:30				15:30				15:30				
16:00			16:00				16:00					
16:30			16:30				16:30					
17:00			17:00				17:00					
17:30			17:30				17:30					
18:00	<b>LES MILLS</b>			18:00	<b>STRONG NATION</b>		<b>RM</b>	18:00	<b>LES MILLS</b>			
18:30			18:30				18:30					
19:00	かんたんエアロ30 19:00~19:30 小出 志乃	ピラティス&ストレッチ45 18:45~19:30 TOMOMI	★無料スイム★ 4泳法25 19:05~19:30 AKITO 4泳法25 19:35~20:00 AKITO	19:00	コアコンディショニング 18:45~19:30 津久田 昌浩		19:00		ベーシックエアロ45 18:45~19:30 柴田 悦子			
19:30			19:30				19:30			リラククスヨガ 19:30~20:25 Yocchi		
20:00	ベーシックステップ45 20:00~20:45 小出 志乃	リトモス45 19:50~20:35 TOMOMI	19:30	20:00	ベーシックステップ2 19:45~20:30 小出 志乃		20:00		ヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子			
20:30			20:30	20:30	津久田 昌浩		20:30					
21:00	★時間変更★ ユニバーサルヨガ EARTH50 21:00~21:45 小出志乃	STRONG NATION45 21:00~21:45 TOMOMI	21:00	21:00	<b>LES MILLS</b> サルセッション60 21:00~22:00 SHINO		21:00					
21:30			21:30	21:30	BODYCOMBAT 21:30~22:15 ゆうま		21:30					
22:00			22:00	22:00			22:00					
22:30			22:30	22:30			22:30					
閉館時間 23:00				閉館時間 23:00				閉館時間 23:00				

	木				土				日				
	A	B	C	HISARO	A	B	C	プール	A	B	C	プール	
10:30	サルセッション60 10:30~11:30 奈実	リラックスヨガ50 10:30~11:20 柴田 悦子		★9名限定★ 書の部屋 毛筆教室 漢字部 10:30~11:30	10:30 ZUMBA60 10:30~11:30 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:25~11:15 SERINA			10:30 リトモス60 10:30~11:30 津久田 昌浩		リラックスヨガ40 10:50~11:30 千晴	10:30	
11:30		機能改善ヨガ50 11:50~12:40 柴田 悦子		清英(せいふ) 書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル書道★	11:30 サルセッション 11:50~12:50 はづき	ベーシックステップⅡ 11:40~12:25 小出 志乃	ソフトホットヨガ45 11:35~12:20 SERINA		11:30 コアコンディショニング45 12:00~12:45 津久田 昌浩	5日・12日・19日・26日に実施		11:30	
12:00	CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実				12:00 はづき	LES MILLS	★開館レッスン★		12:00 はづき				12:00
12:30	LES MILLS				12:30 はづき	LES MILLS			12:30 はづき				12:30
13:00	BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ゆうま	バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美		【スタジオレンタル】 A・B・Cスタジオ、 レッスンが実施されない 時間にお貸しします！ 音響の使用可！ 通常4,400円/h ↓ C P 価格1,100円/h	13:00 はづき	スローエアロ 13:10~13:50 はづき	BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI	パワーツーヨガ 13:00~13:45 川島 博美	13:00 はづき				13:00
13:30					13:30 はづき		★開館レッスン★		13:30 はづき				13:30
14:00	リンパドレナージュ30 14:05~14:35 ゆうま	美尻・美姿勢トレ45 14:00~14:45 若松 宏美			14:00 はづき	★時間変更★	LES MILLS		14:00 はづき				14:00
14:30					14:30 ゆうこ	リトモス45 14:10~14:55 ゆうこ	BODY ATTACK45 14:15~15:00 ゆうま		14:30 はづき				14:30
15:00	太極拳45 15:00~15:45 佐野 睦子				15:00 ゆうこ	★時間変更★			15:00 はづき				15:00
15:30					15:30 ゆうこ	サルセッション60 15:15~16:15 ゆうこ			15:30 ゆうま				15:30
16:00		House 16:00~16:45 Yocchi			16:00 ゆうこ		LES MILLS		16:00 はづき				16:00
16:30					16:30 ゆうこ				16:30 はづき				16:30
17:00					17:00 ゆうこ				17:00 はづき				17:00
17:30	STRONG NATION				17:30 ゆうこ				17:30 はづき				17:30
18:00					18:00 ゆうこ				18:00 はづき				18:00
18:30					18:30 ゆうこ				18:30 はづき				18:30
19:00		シェイプステップ45 19:00~19:45 小出志乃			19:00 ゆうこ				19:00 はづき				19:00
19:30	ZUMBA60 19:40~20:40 はづき	ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義			19:30 ゆうこ				19:30 はづき				19:30
20:00					20:00 ゆうこ				20:00 はづき				20:00
20:30		バランス コーディネーション45 20:15~21:00 梅原 隆義			20:30 ゆうこ				20:30 はづき				20:30
21:00	サルセッション60 21:00~22:00 はづき				21:00 ゆうこ				21:00 はづき				21:00
21:30					21:30 ゆうこ				21:30 はづき				21:30
22:00					22:00 ゆうこ				22:00 はづき				22:00
22:30					22:30 ゆうこ				22:30 はづき				22:30
閉館時間 23:00													



2階 日サロ ROOM



卓球台 有料貸出  
フロント予約制  
17:00~19:30

サーキット エリア



カルチャースクール  
古武術(合気柔術)  
18:00~19:30  
広浜 裕二(90分)  
有料

- 初心者の方大歓迎！  
運動が得意ではない方も、全ての方が安心して楽しめるレッスン☆
- 燃焼系プログラム！ダイエットしている方や、汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです♪
- バスタオルが必要なレッスンになります！！

- 閉館時間 21:00
- 閉館時間 20:00
- 【スタジオレッスン注意事項について】
- ・スタジオレッスン参加前に必ず氏名(カタカナフルネーム)又は、会員番号のご記入をお願いします。レッスン開始30分前から記入できます。
  - ・レッスンツール使用前、使用後は必ずアルコールでの除菌にご協力をお願い致します。
  - ・ご自身の体力や体調に合わせたレッスンをお選びください。
  - ・入場・退場の際はスタッフの指示に従ってください。
  - ・ご友人のための場所取りや、タオルなどを使った場所取りは、お断りしております。
  - ・安全にレッスンを行うため、途中入場はできません。
  - ・空間除菌機能付き脱臭機を全スタジオに設置しております。
  - ・担当インストラクターが体調不良の場合、急遽レッスンの休講、代行となる場合がございます。
  - ・37.5度以上の熱、強いだるさ(倦怠感)や、息苦しさ(呼吸困難)、嗅覚・味覚の異常がある場合