

月				火				水			
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	
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 有料	アクア45 10:30~11:15 青木 一三枝 🍊🍊	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 🍊🍊	ポルドブラ 10:40~11:25 中橋 早織 🍊		★10名限定★ 書の部屋 10:30~11:30 清美 (せいふ)
11:00				11:00				11:00			
11:30				11:30				11:30			
12:00 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 🍊			12:00				12:00			
12:30				12:30				12:30			
13:00 LES MILLS BODYPUMP 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 🍊🍊	★新規追加★ 筋膜リリースストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi		13:00				13:00			
13:30				13:30				13:30			
14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 14:15~15:00 ゆうま		★新規追加★ ヒーリングヨガ 14:00~14:45 Yocchi		14:00				14:00			
14:30				14:30				14:30			
15:00	LES MILLS BODYPUMP			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	LES MILLS			18:00				18:00			
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				19:00			
19:30				19:30				19:30			
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		20:00				20:00			
20:30				20:30				20:30			
21:00	★時間変更★ ユニバーサルヨガ EARTH45 21:00~21:45 小出志乃 🍊	STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI 🍊		21:00				21:00			
21:30				21:30				21:30			
22:00				22:00				22:00			
22:30				22:30				22:30			
閉館時間 23:00				閉館時間 23:00				閉館時間 23:00			

2階 コワーキング ROOM



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 清美(せいみ) 普通技術者向けにした 初級女子を置くクラス ★セミナー/パーソナル指導★	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			
12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実	機能改善ヨガ50 11:50~12:40 柴田 悦子			12:00 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		12:00 コアコンディショニング45 12:00~12:45 津久田 昌浩			12:00			
13:00 BODYCOMBAT45 13:00~13:45 ゆうま	バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美			13:00 スローエアロ 13:10~13:50 はづき	BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI	パワーヨガ 13:00~13:45 川島 博美		13:00 ベーシックエアロ40 13:15~13:55 若松 宏美			13:00			
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 リトモス45 14:10~14:55 ゆうこ	LES MILLS BODY ATTACK45 14:15~15:00 ゆうま			14:00 バレトン45 14:25~15:10 若松 宏美			14:00			
15:00 太極拳45 15:00~15:45 佐野 睦子				15:00 サルセッション60 15:15~16:15 ゆうこ		リンパドレナージュ30 15:20~15:50 ゆうま		15:00 美尻・美姿勢トレ45 15:40~16:25 若松 宏美			15:00			
16:00 House 16:00~16:45 Yocchi				16:00 ゆうこ	LES MILLS			16:00 ゆうま			16:00			
17:00 STRONG				17:00				17:00			17:00			
18:00				18:00				18:00			18:00			
18:30				18:30				18:30			18:30			
19:00				19:00				19:00			19:00			
19:30 ZUMBA60 19:40~20:40 はづき	シェイプステップ45 19:00~19:45 小出志乃	ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義	アクアピクス30 19:30~20:00 山村 利枝子 ★無料スイム★ 4泳法25 20:15~20:45 AKITO	19:30				19:30			19:30			
20:00				20:00				20:00			20:00			
20:30				20:30				20:30			20:30			
21:00 サルセッション60 21:00~22:00 はづき	バランス コーディネーション45 20:15~21:00 梅原 隆義			21:00				21:00			21:00			
21:30				21:30				21:30			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 21:00					閉館時間 20:00				

3日・10日・17日・24日に実施

2日・9日・23日に実施



サーキット エリア



2階 日サロ ROOM



閉館時間 21:00

【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)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。

- 🌱 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！！

