

	月					火					水			
	A	B	C	プール		A	B	C	プール		A	B	C/HISARO	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 有料	アクア45 10:30~11:15 青木 一ニ枝🍷🔥	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 【午前の部】硬筆教室 10:20~11:20 【午後の部】毛筆教室 13:00~14:00 清美(せいふ) 書道技術を軸にした 綺麗な字をまぐクラス ★セミパーソナル書道★	アクア40 10:30~11:10 福井 美絵
11:00					11:00					11:00				コンディショニング30 11:20~11:50 福井 美絵
11:30					11:30	シェイプエアロ40 11:35~12:15 SAYU🍷🔥	スローエアロピク40 11:45~12:25 はづき🍷🔥			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🍷	骨盤底筋 トレーニングヨガ 11:45~12:30 柴田悦子🍷		12:00					12:00	リトモス45 11:50~12:35 ゆうこ🍷🔥	リラックスヨガ45 11:45~12:30 中橋 早織🍷		上級者スイム30 12:00~12:30 福井 美絵
12:30					12:30					12:30				
13:00					13:00	ZUMBA45 12:45~13:30 はづき🍷🔥	バレトン45 12:40~13:25 中橋 早織🍷			13:00	CHOREOLOGY 12:55~13:40 ゆうこ	バレトン45 12:45~13:30 中橋 早織🍷	マットピラティス ベーシック 12:45~13:45 Saori🍷	
13:30	ZUMBA45 13:25~14:10 心優🔥	ベーシックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃🍷🔥	筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi		13:30		リラックスヨガ45 13:40~14:25 中橋 早織🍷			13:30				
14:00					14:00	サルセッション60 14:00~15:00 TOMOMI🍷🔥				14:00		★新規追加★ 股関節整える 股関節ヨガ60 14:00~15:00 Saori🍷	カルチャースクール トライバルベリーダンス 14:00~15:00 麻衣 有料	
14:30					14:30					14:30				
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					18:00					18:00				
18:30					18:30					18:30				
19:00					19:00	コアコンディショニング 18:45~19:30 津久田 昌浩🍷	かんたんステップ30 19:00~19:30 小出 志乃🍷			19:00	LES MILLS BODY ATTACK30 18:45~19:15 TOMOMI🔥	かんたんエアロ45 18:45~19:30 柴田 悦子🍷🔥		
19:30					19:30					19:30	LES MILLS BODYCOMBAT45 19:45~20:30 TOMOMI🔥			
20:00	ベーシック ステップⅡ 19:45~20:30 小出 志乃🍷🔥	サルセッション60 19:50~20:50 TOMOMI🍷🔥			20:00	リトモス45 20:00~20:45 津久田 昌浩🍷	リラックスヨガ45 19:45~20:30 小出 志乃🍷			20:00		リラックスヨガ45 19:55~20:40 柴田 悦子🍷		
20:30					20:30					20:30				
21:00	ユニバーサルヨガ EARTH45 20:45~21:30 小出志乃🍷				21:00					21:00	サルセッション60 20:50~21:50 CHINATSU🍷🔥	STRONG NATION 45 21:00~21:45 TOMOMI🔥	コアコンディショニング 21:00~21:45 柴田 悦子🍷	
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

木				土				日						
A	B	C	HISARO/プール	A	B	C	プール	A	B	C	HISARO			
10:30 サルセッション60 10:30~11:30 奈実	リラククスヨガ50 10:30~11:20 柴田 悦子	ピラティス 10:50~11:35 青木 一二枝	★10名限定★ 書の部屋 毛筆教室 10:20~11:20 清美 (せいふ)	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						
12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実	機能改善ヨガ50 11:45~12:35 柴田 悦子		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★	12:00 サルセッション60 11:50~12:50 はづき			ソフトホットヨガ45 11:35~12:20 SERINA 1・8・22・29日実施	12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 心優	コアコンディショニング 45 12:00~12:45 津久田 昌浩	★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 12:00~13:00 清美 (せいふ)				
13:00 ピラティス&ストレッチ 13:00~13:45 TOMOMI	バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美		★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 13:00~14:00 清美 (せいふ)	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 13:10~13:50 若松 宏美	サルセッション60 13:00~14:00 TOMOMI	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★				
14:00 LesMILLS BODYCOMBAT45 14:10~14:55 TOMOMI	美尻・美姿勢トレ45 14:00~14:45 若松 宏美		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★	14:00 リトモス45 14:10~14:55 ゆうこ	★時間変更★ BODYATTACK45 14:15~15:00 TOMOMI	リラククスヨガ40 14:10~14:50 はづき		14:00 バレトン45 14:10~14:55 若松 宏美	LesMILLS ★新規追加★ BODYATTACK45 14:30~15:15 TOMOMI					
15:00	ダンスエアロ初級 15:00~15:30 若松 宏美			15:00				15:00 美尻・美姿勢トレ45 15:10~15:55 若松 宏美		リラククスヨガ40 15:10~15:50 千晴				
16:00				16:00				16:00						
17:00				17:00				17:00						
18:00				18:00				18:00						
18:30				18:30	卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:30~20:00	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		18:30						
19:00				19:00				19:00						
19:30	シェイプステップ45 19:05~19:50 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	19:30				19:30						
20:00	ZUMBA60 19:40~20:40 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		20:00				20:00						
20:30				20:30				20:30						
21:00	サルセッション60 21:00~22:00 はづき			閉館時間 21:00										
21:30				<p>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★</p> <p>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！</p> <p>バスタオルが必要・必須なレッスンになります！！</p>										
22:00														
22:30														
閉館時間 23:00														

【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致します。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。
- ・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。
- ・Aスタジオの朝10時台のレッスンのみ、フロント横に予約表がございます。

