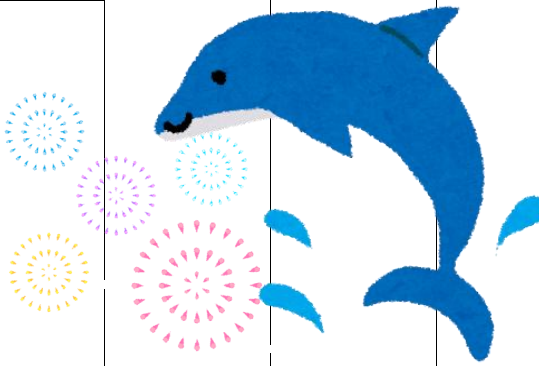
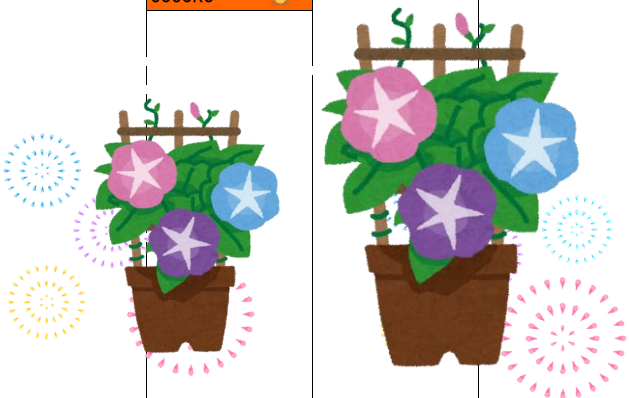


| 月 | | | | 火 | | | | 水 | | | |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| A | B | C | プール/HISARO | A | B | C/HISARO | プール | A | B | C/HISARO | プール |
| | | カルチャースクール | | | | | | | | | |
| 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 🍏 | 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 SALSATION 60 10:30~11:30 ゆうこ 🍏🍏 | ボルドブラ 10:40~11:25 中橋 早織 🍏 | 書の部屋 【午前の部】硬筆教室 10:30~11:30 【午後の部】毛筆教室 13:00~14:00 清美 (せいふ) | アクア40 10:30~11:10 福井 美絵 |
| | | | 書の部屋 毛筆教室 11:45~12:30 清美 (せいふ) | 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 🍏🍏 | 書の部屋 筆ペンで漢詩 10:30~11:15 清美 (せいふ) | | 11:30 | | | コンディショニング30 11:20~11:50 福井 美絵 |
| 12:00 SALSATION 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 | 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 🍏 | ★5名限定★ カルチャースクール 初心者スイム 12:00~12:50 福井 美絵 🍏 有料 |
| 12:30 | | | | 12:30 | | | | 12:30 | | | |
| 13:00 | | 筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi | 書の部屋 筆ペンで漢詩 13:00~14:00 清美 (せいふ) | 13:00 | | | | 13:00 | | | |
| 13:30 ZUMBA45 13:15~14:00 心優 🍏 | ベーシックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃 🍏🍏 | | | 13:30 | | | | 13:30 | | | |
| | | | | 14:00 | | | | 14:00 | | | |
| | | | | 14:30 | | | | 14:30 | | | |
| | | | | 15:00 | | | | 15:00 | | | |
| | | | | 15:30 | | | | 15:30 | | | |
| | | | | 16:00 | | | | 16:00 | | | |
| | | | | 16:30 | | | | 16:30 | | | |
| | | | | 17:00 | | | | 17:00 | | | |
| | | | | 17:30 | | | | 17:30 | | | |
| | | | | 18:00 | | | | 18:00 | | | |
| | | | | 18:30 | | | | 18:30 | | | |
| | | | | 19:00 | | | | 19:00 | | | |
| | | | | 19:30 | | | | 19:30 | | | |
| | | | | 20:00 | | | | 20:00 | | | |
| | | | | 20:30 | | | | 20:30 | | | |
| | | | | 21:00 | | | | 21:00 | | | |
| | | | | 21:30 | | | | 21:30 | | | |



皆様気持ちよくご参加頂くため、
今一度スタジオマナーのご確認をお願い致します。

- ★荷物による予約待ち（場所取り）は禁止
- ★予約はロッカールームにお荷物を預けてから
- ★スタジオ入退場は先生の案内のあとで

閉館時間 22:00

閉館時間 22:00

閉館時間 22:00

| 木 | | | | 土 | | | | 日 | | | | |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| A | B | C | HISARO/プール | A | B | C | プール | A | B | C | HISARO | |
| 10:30 SALSATION 60 10:30~11:30 奈実 | ビラティス 10:45~11:30 青木 一二枝 | | 書の部屋 毛筆教室 10:30~11:30 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 | 時間変更 BODYPUMP 45 10:30~11:15 千晴 | | NEW!! 7月8月 限定!! アクアピクス30 11:00~11:30 山村 利枝子 | |
| 11:00 | | | | 11:30 | | | | 11:00 | | | | |
| 12:00 CHOREOLOGY 12:00~12:45 奈実 | 機能改善ヨガ50 11:45~12:35 柴田 悦子 | | | 12:00 | 時間拡大 SALSATION 60 11:45~12:45 はづき | | ソフトホットヨガ45 11:35~12:20 SERINA | 12:00 | CHOREOLOGY 12:00~12:45 心優 | 時間変更 LES MILLS NEW!! BODYATTACK 30 12:10~12:40 TOMOMI | 身体コンディショニング 11:45~12:25 千晴 | 書の部屋 硬筆教室 11:45~12:45 清美(せいふ) |
| 12:30 | | | | 12:30 | | | | 12:30 | | | | |
| 13:00 シェイプエアロ 13:00~13:45 青木 一二枝 | バレトン45 13:00~13:45 若松 宏美 | ヨガ45 13:00~13:45 みき | 書の部屋 硬筆教室 12:45~13:45 清美(せいふ) | 13:00 | スローエアロ 13:00~13:40 はづき | | | 13:00 | ベーシックエアロ40 13:10~13:50 若松 宏美 | SALSATION 60 13:00~14:00 TOMOMI | ヨガ45 13:00~13:45 みき | |
| 13:30 | | | | 13:30 | | | | 13:30 | | | | |
| 14:00 時間拡大 BODYPUMP 45 14:00~14:45 COCORO | 美尻・美姿勢トレ45 14:00~14:45 若松 宏美 | | | 14:00 | リトモス45 14:05~14:50 ゆうこ | | | 14:00 | NEW!! STRONGNATION 45 14:10~14:55 TOMOMI | | 時間変更 NEW!! ラジオ・マッスル体操 14:10~14:50 千晴 | |
| 14:30 | | | | 14:30 | | | | 14:30 | | | | |
| 15:00 | | | | 15:00 | | | | 15:00 | | | | |
| 15:30 | | | | 15:30 | SALSATION 60 15:10~16:10 ゆうこ | | | 15:30 | ベーシックステップⅡ 15:15~16:00 小出 志乃 | フラダンス 15:15~16:00 三浦 友美 | | 時間変更 リラクセスヨガ 15:10~15:55 千晴 |
| 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 | 卓球台 有料貸出 フロント予約制 17:00~19:30 | | | 18:00 | 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 | | | | 18:30 | | | | 18:30 | | | | |
| 19:00 | | | | 19:00 | | | | 19:00 | | | | |
| 19:30 ZUMBA50 19:30~20:20 はづき | LES MILLS BODYPUMP 45 19:30~20:15 神戸 | ヨガ45 19:15~20:00 梅原 隆義 | | 19:30 | | | | 19:30 | | | | |
| 20:00 | | | | 20:00 | | | | 20:00 | | | | |
| 20:30 SALSATION 60 20:30~21:30 はづき | LES MILLS BODYCOMBAT 30 20:35~21:05 神戸 | | | 20:30 | | | | 20:30 | | | | |
| 21:00 | | | | 21:00 | | | | 21:00 | | | | |
| 21:30 | | | | 21:30 | | | | 21:30 | | | | |

カルチャースクールについて
事前登録制の有料クラスです

- ・月曜 10:15~ 『24式総合太極拳』
- ・水曜 12:00~ 『初心者スイム』
- ・水曜 14:00~ 『トライバルベリーダンス』
- ・土曜 18:00~ 『古武術』

詳しくはフロント近くの案内をご覧ください。

~ 書の部屋について ~

- ・2階ヒサロームで実施
- ・事前登録不要でどなたでもご参加可能
- ・初回は手ぶらでご参加可能です。
- ⇒2回目以降のお持物は担当講師とご相談下さい。
- ・各回定員11名目安となっております。
- ・席数に限りがございますので、硬筆・毛筆・筆ペンそれぞれお1人様週1回までをお願いします。



閉館時間 22:00

閉館時間 20:00

- 📖 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 19:00

- 【スタジオレッスン注意事項】
- ・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。