

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
7:00													
7:30	NEW ↓ モーニングヨガ 7:15-8:00 西川 莉央												
8:00													
8:30													
9:00													
9:30													
10:00													
10:30													
11:00	タイ古式ヨガ 10:30-11:30 西川 莉央	スマートスイム 10:30-11:00 武井 謙仁 777クラス20 11:00-11:20 武井 謙仁	1月限定 ↓ ハタヨガ 7:15-8:00 齋藤 竜太	有料ビデオレッスン (1)10:50-11:10 (2)11:10-11:30 増淵 夏美	ウエイクアップ ピラティス 7:15-8:00 原田 公威	ハタヨガ 10:30-11:30 真木 薫	クロール入門 10:30-11:00 宇佐美 和也	アロマヨガ 7:15-8:00 やすこ	水中 ウォーキング 7:30-8:00 安田 樹里	NEW ↓ アディダス ポキシング45 7:15-8:00 齋藤 竜太			
11:30													
12:00	フローヨガ 11:45-12:45 Naoko												
12:30													
13:00													
13:30													
14:00	NEW ↓ ピラティス 14:00-14:45 安田 樹里	NEW ↓ アクア45 13:00-13:45 安田 樹里	NEW ↓ ヨガ 13:00-13:45 西川 莉央	アクアウォーキング 13:00-13:45 増淵 夏美	NEW ↓ 体幹トレーニング 13:00-13:30 原田 公威	NEW ↓ アクアウォーキング 13:00-13:45 増淵 夏美	NEW ↓ ボディシェイプ 12:45-13:45 北村 昌樹	NEW ↓ アクアエクササイズ 13:30-14:00 おしゃべりウォーキング 14:05-14:35 加藤 剛史	NEW ↓ フラダンス 13:45-14:45 宮田 亜紀子	NEW ↓ アクアエクササイズ 14:00-14:20 アクアウォーキング 14:20-14:40 北村 昌樹			
14:30													
15:00	ZUMBA 15:00-16:00 Meg												
15:30													
16:00													
16:30													
17:00													
18:00	ストレッチ 18:00-18:30 高橋 勇弥												
18:30													
19:00	ヨガリラックス60 18:40-19:40 Yuri												
19:30													
20:00	SLOW-FLOW YOGA 19:50-20:50 みきこ												
20:30													
21:00													
22:00													
23:00													

●スタジオレッスン
・各スタジオレッスン30分前に、ジム内カウンターにて整理券を配布します。整理券番号順にスタジオに入室していただきます。
・入室はレッスン開始より5分以内とさせていただきます。
・定員は20名までです。
・クラスによっては15名までとさせていただきます。

●プールレッスン
・レッスン開始5分前までにプールエリアにお越しください。(スイミングキャップを着用してください)
・入水はレッスン開始より5分以内とさせていただきます。
・定員によっては、2コース使う場合がございます。

●代行情報については、ホームページまたは、フロントまでお問い合わせください。

フロントにて申し込み受付中!

定員:15名

定員:15名

定員:15名

定員:15名

定員:15名



: オレンジ太い枠はホット系レッスンです