

2024年5月 プログラムスケジュール

	月曜				火曜				水曜				木曜				金曜				土曜				日曜							
	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール				
9:00																																
10:00																																
10:10	10:10~10:55																															
10:20	メガダンス																															
10:30	Hinata																															
10:40			9:40~9:50 はつらつ体操				9:40~9:50 はつらつ体操				9:40~9:50 はつらつ体操				9:40~9:50 はつらつ体操				9:40~9:50 はつらつ体操				9:40~9:50 はつらつ体操									
10:50																																
11:00																																
11:10																																
11:20	10:10~10:55				10:15~11:00	10:15~11:00			10:15~11:00	10:15~11:00			10:00~10:45	10:00~10:45			10:00~10:45								10:00~10:45							
11:30	メガダンス				初級エアロ	太極拳			インナービューティーヨガ	インナービューティーヨガ			オキシジェノ	オキシジェノ			Gボールエクササイズ								エクストリーム55							
11:40	Hinata				MICHIKO	竹之内			中田	中田			SAWAKA	麻植			永松								大島							
11:50																																
12:00																																
12:10																																
12:20	11:15~12:00	11:30~12:00			11:15~12:00	11:15~12:00			11:15~12:00	11:15~12:00			11:00~11:45	11:00~11:45			11:15~12:00	11:15~12:00			11:15~12:00	11:15~12:00			11:00~11:45	11:00~11:45						
12:30	ホルドブラ&フットセラピー	ファイドウ			リトモス	フラダンス			フリースイム	中級エアロ	フリースタイルダンス		ピラティス	ファイドウ			BODYバランス	週替わりヨガ			中級エアロ	メガダンス			初級エアロ	ファイドウ						
12:40	Hinata	荒木★			Hinata	MICHIKO			藤田	中田	山中		SAWAKA	麻植			村井	有馬			村井	Hinata			村井	太郎良★						
12:50																																
13:00																																
13:10																																
13:20	12:15~13:00	12:15~12:45			12:20~13:05	12:30~13:15			12:15~13:00	12:15~13:00			12:00~12:45	12:00~12:45			12:20~13:05	12:20~12:50			12:20~13:05	12:15~12:45			12:00~12:45	12:00~12:45						
13:30	ヒーリングヨガ	マッスルワーク			インナービューティーヨガ	エクストリーム55			メガダンス	はじめてのピラティス			HIP HOP	バレトン			中級エアロ	EASYサーキット			インナービューティーヨガ	ストレッチ			インナービューティーヨガ	パーフェクトBODY						
13:40	中田	土井★			Hinata	55			稲富	山中			がじろう	永松			大島	太郎良★			Hinata	村井			村井	村井						
13:50																																
14:00																																
14:10																																
14:20	13:15~14:00				13:25~14:10				13:20~14:05				13:00~13:45				13:25~14:10				13:20~14:05	13:30~14:00										
14:30	ズンバ				はじめてバレー				ポデイリセット					ユーバウンド				インナービューティーヨガ				ベリーダンス	マッスルワーク									
14:40	泉				SAWAKA				西野					泉			大島				木村	荒木★										
14:50																																
15:00																																
15:10																																
15:20																																
15:30																																
15:40																																
15:50																																

レッス予約のキャンセルはレッスン開始1時間前までです。それ以降のキャンセル操作は出来ず、ペナルティ(最大予約件数が1つ減る)がつきます。

2024年5月 プログラムスケジュール

	月曜				火曜				水曜				木曜				金曜				土曜				日曜				
	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	
15:00																													
16:00				15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様1レーン使用可能								15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様1レーン使用可能											15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様1レーン使用可能						
17:00				16:40~17:40 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可								16:40~17:40 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可											16:40~17:40 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可						
18:00				17:50~18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可								17:50~18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可											17:50~18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可						
19:00																													
20:00	19:45~20:30 初中級エアロ 中田	19:45~20:15 ポールストレッチ 藤田★			19:30~20:15 チャレンジSTEP 村井	19:40~20:10 マッスルワーク 太郎良★				19:30~20:15 中級エアロ 大島	19:45~20:15 ファイト 荒木★				19:30~20:15 初中級エアロ 中田	19:30~20:15 フリースタイルダンス 山中							19:20~20:10 フリースイム 藤田						
21:00					20:30~21:15 ファイドウ 太郎良★					20:30~21:15 フリースタイルダンス 森田				20:30~21:15 はじめてのピラティス 山中									20:15~21:00 エクストリーム55 太郎良★	20:15~21:00 太極舞 寛藤					
22:00																													



5月休館日
30日(木)・31日(金)
 祝日プログラムは別紙にてご案内致します。
各レッスン定員
Aスタジオ: 35名
 パーフェクトBODY: 30名
 ピラティス25名 STEP、X55: 24名
 ユーバウンド20名 ハレエ: 22名
 ボルドブラ&フットセラピー: 22名
 ボディリセット: 22名
Bスタジオ: 17名
 ダンス・エアロ・オキシジェノ15名
 STEP・X55・マッスル13名

変更箇所

スタジオレッスンへのご参加はネット予約が必要です。(毎月27日8:00より来月分の予約開始)

予約順が入室順です。レッスン当日、開始5分前より番号をお呼びします。ご自分の予約番号がご不明な方は、スタッフにお尋ね下さい。

レッスン開始後の途中入退室はご遠慮下さい。体調不良などにより、やむを得ない場合は退出可能です。

<エスタ会員システム QRコード>

