

# 2021年7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	暗闇 ショート	プール	Aスタ	Bスタ	暗闇 ショート	プール	Aスタ	Bスタ	暗闇 ショート	プール	Aスタ	Bスタ	暗闇 ショート	プール	Aスタ	Bスタ	暗闇 ショート	プール	Aスタ	Bスタ	暗闇 ショート	プール	Aスタ	Bスタ	暗闇 ショート	プール	
9:00																													9:00
10																													10
20																													20
30																													30
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			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		40	
50																													50
10:00	10:00~ 10:40				10:00~ 11:00			10:00~ 11:00				10:00~ 10:30	10:00~ 11:00			10:00~ 10:30	10:00~ 10:45			10:00~ 10:50					10:10~ 10:40			10:00	
10	初級 エアロ				太極拳	10:10~ 10:50		初級 エアロ				スロ トレ	インナー ビュー ティ ー ヨガ			FUN トレ	Gボール エクサ サイズ			燃やせ 脂肪 初級					ユー バウン ド			10	
20	Hinata				竹之内	MICHIKO		中田					小川			永松			あしゆび ケア	プリソワ					山尾			20	
30																												30	
40																												40	
50																												50	
11:00	11:00~ 12:00	11:00~ 12:00																											11:00
10	中上級 エアロ	ボルド ブラ& フット セラピー			11:15~ 12:15	11:10~ 12:10		11:00~ 11:50				11:00~ 12:00	11:15~ 12:00			11:00~ 11:45	11:00~ 11:45			11:10~ 11:45					11:00~ 11:45	11:00~ 11:45		11:00	
20								フリー スイム				11:15~ 12:00	11:10~ 12:10			11:10~ 11:40	11:10~ 11:45			11:10~ 11:55	11:10~ 11:45				11:00~ 11:45	11:00~ 11:45		20	
30								藤田				中級 エアロ	ジャズ ダンス			11:15~ 12:00	11:15~ 12:00			中級 エアロ	ピラ ティス				村井	リト モス	エクスト リーム55		30
40																										村井	山尾		40
50																													50
12:00																													12:00
10																													10
20																													20
30	12:30~ 13:00				12:30~ 13:15							12:30~ 13:00	12:30~ 13:15			12:20~ 13:20	12:00~ 12:30			12:10~ 12:40	12:00~ 12:30				12:00~ 13:00			30	
40	ファイ ドゥ	12:40~ 13:40			ユー バウン ド							メガ ダンス	はじめて のピラ ティス			パーフェ クトBODY	ファイ ドゥ			スト レッチ	ファイ ドゥ				パーフェ クトBODY			40	
50	山尾				泉							稲富	山中				山尾			村井	山尾				村井			50	
13:00																													13:00
10																													10
20																													20
30	13:30~ 14:15				13:30~ 14:30	13:30~ 14:30						13:20~ 14:20									13:00~ 13:45					13:15~ 13:45			30
40	ズンバ	中田			13:30~ 14:10	13:30~ 14:30						ウエス トシェ イブ								12:50~ 13:30	13:00~ 13:45				マッスル ワーク			40	
50																													50
14:00																													14:00
10	泉																												10
20																													20
30																													30
40																													40
50																													50
15:00																													15:00
10																													10
20																													20
30																													30
40																													40
50																													50



！！スタジオの予約キャンセルは1時間前までにお願いします。(お電話での予約・キャンセルは出来かねます。)！！

# 2021年7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	暗闇	プール	Aスタ	Bスタ	暗闇	プール	Aスタ	Bスタ	暗闇	プール	Aスタ	Bスタ	暗闇	プール	Aスタ	Bスタ	暗闇	プール	Aスタ	Bスタ	暗闇	プール	Aスタ	Bスタ	暗闇	プール				
15:00																																
16:00				15:30~16:30 ジュニアスイミング								15:30~16:30 ジュニアスイミング								15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可												
17:00				16:40~17:40 ジュニアスイミング								16:40~17:40 ジュニアスイミング				17:00~19:00				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								17:50~18:50 ジュニアスイミング				17:50~18:50 ハニーズダンススクール				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																19:00~21:00																
20:00					19:30~20:15 リトモス 小川				19:30~20:15 バレトン 永松				19:30~20:30 中上級エアロ 中田	19:15~20:15 フリースタイルダンス 山中	19:00~21:00 ハニーズダンススクール	19:15~20:00 ユーバウンド 山尾	19:15~20:15 HIP HOP RYU	19:30~20:20 フリースイム 藤田	19:30~20:15 ファイドゥ 山尾													
21:00					20:30~21:10 チャレンジSTEP 村井	20:30~21:30 インナービューティーヨガ 小川			20:30~21:10 入門エアロ 永松				20:40~21:40 はじめてのピラティス 山中				20:30~21:15 ロックダンス RYU				20:30~21:10 チャレンジSTEP 中田	20:30~21:00 エクストリーム55 山尾										
22:00																																

**7月休館日**  
30日(金)・31日(土)  
各レッスン定員

Aスタジオ: 25名  
STEP、ピラティス、X55: 20名  
ユーバウンド: 18名  
マッスルワーク: 16名  
B・暗闇スタジオ: 13名  
はつらつ体操: 16名  
ショートレッスン: 5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22:30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。祝日プログラムのご予約開始日は別紙でお知らせいたします。

<エスタ会員システム  
QRコード>

