

2021年8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 初級 エアロ Hinata				10:00~ 11:00 太極拳 竹之内	10:10~ 10:50 初級 エアロ MICHIKO			10:00~ 11:00 インナー ビュー ティー ヨガ 中田				10:00~ 10:30 スロ トレ 山尾	10:00~ 11:00 インナー ビュー ティー ヨガ 小川	10:40~10:55 美尻 トレ		10:00~ 10:30 FUN トレ 藤田	10:00~ 10:45 Gボール エクサ サイズ 永松	10:45~11:00 あしゆび ケア		10:00~ 10:50 燃やせ 脂肪 初級 プリソワ				10:10~ 10:40 ユー バウンド 山尾									10:00
10																													10					
20																													20					
30																													30					
40																													40					
50																													50					
11:00	11:00~ 12:00 中上級 エアロ 大島	11:00~ 12:00 ボルド ブラ& フット セラピー Hinata			11:15~ 12:15 リト モス Hinata	11:10~ 12:10 フラ ダンス MICHIKO		11:00~ 11:50 フリー スイム 藤田	11:15~ 12:00 中級 エアロ 中田	11:10~ 12:10 ジャズ ダンス 山中			11:00~ 12:00 ピラ ティス SAWAKA	11:15~ 12:00 バレ トン 永松	10:45~11:00 あしゆび ケア	11:00~ 11:40 アクア ピクス フリー利用不可 中田	11:00~ 11:45 BODY バランス 村井			11:00~ 11:45 中級 エアロ 村井	11:10~ 11:55 ピラ ティス 大島	11:05~11:20 美尻 トレ	11:30~ 12:10 はじめて のアクア フリー利用不可 藤田	11:00~ 11:45 リト モス 村井	11:00~ 11:45 エクスト リーム55 山尾								11:00	
10																													10					
20																													20					
30																													30					
40																													40					
50																													50					
12:00																													12:00					
10																													10					
20																													20					
30																													30					
40																													40					
50																													50					
13:00																													13:00					
10																													10					
20																													20					
30																													30					
40																													40					
50																													50					
14:00																													14:00					
10																													10					
20																													20					
30																													30					
40																													40					
50																													50					
15:00																													15:00					
10																													10					
20																													20					
30																													30					
40																													40					
50																													50					



レッスン開始まで1時間以内の予約キャンセルは出来かねますので、ご注意ください。(お電話での予約・キャンセルは受け付けておりません。)

2021年8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								
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												16:40~17:40 ジュニア スイミング								
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				17:00~19:00 ハニース ダンス スクール								17:50~18:50 ジュニア スイミング								
19:00																												
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					19:15~20:15 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			20:30~21:15 Gボ ール エク サ サイズ 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																												

8月休館日

30日(月)・31日(火)
短縮営業
13日(金)・14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>

