

# 2021年11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	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	11:10~12:00 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 美尻トレ	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	11:00~11:45 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			12:10~12:25 あしゆびケア																										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)がつきますので、ご注意ください。

# 2021年11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 成人会員様2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																								
18:00				17:50~18:50 ジュニアスイミング 成人会員様1レーン使用可能																								
19:00																												
20:00				19:30~20:15 リトモス 小川				19:15~20:15 フリースタイルダンス 森田	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 ズンバ 福富				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 コンディショニング 森田					20:40~21:40 はじめてのピラティス 山中			20:30~21:15 ユーバウンド 山尾				20:30~21:00 エクストリーム55 山尾								
22:00																												

**11月休館日**  
 29日(月) 30日(火)  
 祝日プログラムは別紙でご案内いたします。  
 各レッスン定員  
 Aスタジオ: 25名  
 STEP、X55: 20名  
 ユーバウンド: 18名  
 マッスルワーク: 16名  
 Bスタジオ: 15名  
 はつらつ体操16名  
 STEP・X55・マッスル13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>

