

2022年1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				10:00~ 11:00	10:10~ 10:50			10:00~ 11:00				10:00~ 11:00	10:00~ 10:30			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	初級 エアロ			インナー ビュー ティ ヨガ				インナー ビュー ティ ヨガ	スロトレ 山尾			FUN トレ 藤田	Gボール エクサ サイズ 永松			燃やせ 脂肪 初級								ユー パウンド 山尾				10
20	Hinata				竹之内	MICHIKO			中田				小川					永松			プリソワ												20
30																																	30
40																																	40
50																																	50
11:00	11:00~ 12:00	11:00~ 12:00			11:15~ 12:15	11:10~ 12:10		11:10~ 12:00	11:15~ 12:00	11:10~ 12:10			11:15~ 12:15	11:15~ 12:00		11:00~ 11:40	11:00~ 11:45			11:10~ 11:55	11:00~ 12:00		11:05~11:20 美尻 トレ	11:00~ 11:45	11:00~ 11:45			11:00~ 11:45	11:00~ 11:45			11:00	
10	中上級 エアロ	ボルド ブラ& フット セラピー			リト モス	フラ ダンス		フリー スイム	中級 エアロ	ジャズ ダンス			ピラ ティス	バレ トン		アクア ピクス	BODY バランス			中級 エアロ	ピラ ティス		美尻 トレ	村井	大島			リト モス	エクスト リーム55			10	
20																																	20
30																																	30
40																																	40
50																																	50
12:00																																	12:00
10			12:10~12:25 あしゆび ケア		Hinata	MICHIKO			12:15~ 13:00	12:30~ 13:15			SAWAKA					12:00~ 12:30 ファイ ドウ 山尾			12:10~ 12:40	12:15~ 12:45							12:00~ 13:00				10
20	12:15~ 13:15								12:15~ 13:00	12:30~ 13:15							12:20~ 13:20				12:10~ 12:40	12:15~ 12:45											20
30																																	30
40	ヒー リング ヨガ	12:40~ 13:10 ファイ ドウ 山尾			12:35~ 13:35	ズンバ			メガ ダンス	はじめて のピラ ティス			12:30~ 13:00 マッスル ワーク 山尾								12:20~ 13:20	12:15~ 12:45											40
50																																	50
13:00																																	13:00
10																																	10
20																																	20
30	13:30~ 14:15				Hinata				13:20~ 14:20																								30
40	ユー パウンド								ウエス トシェ イブ																								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



レッスン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。

2022年1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 成人会員様の 利用不可																								
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 ハニース ダンス スクール	19:15~20:00 ズンバ 稲富			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									20:30~21:00 エクスト リーム55 山尾							
22:00																												

1月休館日
1日(土)~3日(月)
30日(日)・31日(月)

各レッスン定員

Aスタジオ:30名
ピラティス: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)

<エスタ会員システム
QRコード>

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。

