

# 2022年6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	ショット	プール	Aスタ	Bスタ	ショット	プール	Aスタ	Bスタ	ショット	プール	Aスタ	Bスタ	ショット	プール	Aスタ	Bスタ	ショット	プール	Aスタ	Bスタ	ショット	プール	Aスタ	Bスタ	ショット	プール				
9:00																																
10:00																																
10:10																																
10:20	初級エアロ	ボールストレッチ			初級エアロ	太極拳			インナービューティ				スロトレ	インナービューティ							初級エアロ	ピラティス										
10:30	Hinata	藤田			MICHIKO	竹之内			中田				山尾	小川							村井	永松										
10:40			あしゆびケア												美尻トレ																	
11:00																																
11:10																																
11:20	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							中上級エアロ	メガダンス										
11:30	大島	Hinata			Hinata	MICHIKO			藤田	中田	山中		SAWAKA	永松							村井	Hinata										
11:40																																
11:50																																
12:00																																
12:10																																
12:20	ヒーリングヨガ	ファイドウ			インナービューティ	ズンバ																										
12:30	中田	山尾			山尾	泉																										
12:40																																
12:50																																
13:00																																
13:10																																
13:20																																
13:30	ユーバウンド				アキラピクス																											
13:40	泉				はじめてバレエ																											
13:50					SAWAKA																											
14:00																																
14:10																																
14:20																																
14:30																																
14:40																																
14:50																																
15:00																																



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6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2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2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								16:40~17:40 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可				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								16:30~17:15 メガダンス 福富				
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				ハニースダンススクール				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 フリースタイルダンス 大島 森田				19:30~20:30 中上級エアロ 中田				19:15~20:00 ズンバ 福富				19:30~20:20 フリースイム 藤田				19:15~20:15 ジャズダンス 山中				19:30~20:10 マッスルワーク 十井
21:00				20:30~21:10 チャレンジSTEP 村井								20:30~21:15 ユーバウンド 永盛				20:45~21:45 フリースタイルダンス 山中				20:30~21:15 ファイドウ 山屋				20:30~21:15 ユーバウンド 十井								
22:00																																

**6月休館日**  
**29日(水)・30日(木)**  
 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マッスルワーク:16名  
**Bスタジオ**  
 ヨガ・ピラティス・ストレッチ17名  
 ダンス・エアロ15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。

**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>

