

	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								
9:00																																				
10:00		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														
10:10	10:00~10:40 初級エアロ Hinata	10:00~10:30 ポールストレッチ 藤田			10:10~10:50 初級エアロ MICHIKO	10:00~11:00 太極拳 竹之内			10:00~11:00 インナービューティー ヨガ 中田				10:00~11:00 インナービューティー ヨガ SAWAKA	10:00~10:30 スロトレ 土井			10:15~10:45 入門エアロ 村井	10:00~10:45 Gボールエクササイズ 永松			10:00~10:45 初級エアロ プリソフ	10:00~11:00 ピラティス 大島			10:10~10:40 ユーバウンド 山尾											
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	10:40~10:55 あしゅびケア		11:15~12:15 リトモス Hinata	11:15~12:15 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			11:15~12:15 ピラティス SAWAKA	11:15~12:00 バレトン 永松	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 初級エアロ&コンディショニング 永登			11:00~12:00 中上級エアロ 村井	11:15~12:00 メガダンス Hinata	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											
12:00		12:15~13:15 ヒーリングヨガ 中田			12:35~13:35 インナービューティー ヨガ Hinata	12:45~13:15 エクストリーム55 山尾			12:15~13:00 メガダンス 稲富	12:30~13:15 はじめてのピラティス 山中			12:30~13:15 ユーバウンド 泉			12:20~13:20 パーフェクトBODY 大島	12:20~13:20 パーフェクトBODY 大島	12:50~13:30 ボルドブラ 平	12:00~12:15 あしゅびケア			12:20~13:20 インナービューティー ヨガ Hinata	12:15~12:45 ストレッチ 村井			12:00~13:00 パーフェクトBODY 村井										
13:00	13:30~14:15 ズンバ 泉	12:40~13:10 ファイドウ 山尾			13:50~14:50 はじめてバレエ SAWAKA			13:20~14:20 ウエストシェイプ 西野					13:30~14:30 HIP HOP がじろう			13:50~14:30 1/2週目 エンジョイSTEP 3/4/5週目 音ハメエアロ 平			12:50~13:30 アクアピクス フリー利用不可 中田			13:40~14:20 チャレンジSTEP 中田	13:30~14:15 マッスルワーク 土井			13:15~13:45 マッスルワーク 荒木										



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。

	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																								
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 ファイドゥ 山屋																								
21:00				20:30~21:10 チャレンジSTEP 村井																								
22:00																												

7月休館日
30日(土)・31日(日)
 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>

