

	月曜				火曜				水曜				木曜				金曜				土曜				日曜							
	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール				
9:00																																
10:00	10:00~10:40 メガダンス Hinata	10:00~10:30 ボールストレッチ 藤田	9:40~9:50 はつらつ体操		10:00~11:00 初級エアロ MICHIKO	10:00~11:00 太極拳 竹之内	9:40~9:50 はつらつ体操		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	10:15~11:00 オキシジェン 麻植	9:40~9:50 はつらつ体操		10:00~10:45 Gボールエクササイズ 永松	10:30~11:00 入門エアロ 村井	9:40~9:50 はつらつ体操		10:00~10:45 初級エアロ プリソフ	10:00~11:00 ピラティス 大島	9:40~9:50 はつらつ体操		10:00~10:45 エクストリーム55 太郎良							
11:00	11:00~12:00 中上級エアロ 大島	11:00~12:00 ボールドブラ&フットセラピー Hinata		11:10~12:00 フリースイム 藤田	11:15~12:15 リトモス Hinata	11:15~12:15 フラダンス MICHIKO		11:15~12:00 中級エアロ 中田	11:00~12:00 フリースタイルダンス 山中	11:15~12:15 ピラティス SAWAKA	11:15~12:00 ファイドゥ 麻植	11:00~11:40 アクアピクス フリー利用不可 中田	11:15~12:00 インナービューティーヨガ 村井	11:15~12:00 インナービューティーヨガ 有馬		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	11:00~12:00 リトモス 村井	11:15~11:45 ファイドゥ 太郎良	11:00~11:45 エクストリーム55 太郎良											
12:00	12:15~13:15 ヒーリングヨガ 中田	12:45~13:15 マッスルワーク 土井		12:15~13:00 メガダンス 稲富	12:35~13:35 インナービューティーヨガ Hinata	12:45~13:30 エクストリーム55 太郎良		12:15~13:00 はじめてのピラティス 山中	12:30~13:15 ユーバウンド 泉	12:30~13:15 バレトン 永松	12:20~13:20 パーフェクトBODY 大島	12:40~13:20 アクアピクス フリー利用不可 中田	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	12:20~13:20 インナービューティーヨガ Hinata	12:30~13:20 インナービューティーヨガ Hinata	12:40~13:20 アクアピクス フリー利用不可 中田	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		13:30~14:10 アクアピクス フリー利用不可 田中	13:20~14:20 ウエストシェイプ 西野	13:50~14:50 はじめてバレエ SAWAKA								13:30~14:30 HIP HOP がじろう	13:35~14:05 ファイドゥ 荒木		13:40~14:20 チャレンジSTEP 中田	13:30~14:00 マッスルワーク 荒木															
14:00																																
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。

	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1レーン使用可能				15:45~16:15 オキシジェノ 太郎良			
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													16:30~17:15 メガダンス 稲富			
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																
19:00					19:30~20:15 チャレンジSTEP 村井	19:40~20:10 マッスルワーク 太郎良			19:30~20:15 中級エアロ 大島	19:45~20:15 ファイドウ 荒木		19:30~20:30 中上級エアロ 中田	19:30~20:30 フリースタイルダンス 山中				19:15~20:00 ズンバ 稲富			19:20~20:10 フリースイム 藤田	18:45~19:45 ジャズダンス 山中	19:15~19:45 マッスルワーク 土井						
20:00				20:30~21:15 ファイドウ 太郎良				20:30~21:30 フリースタイルダンス 森田				20:45~21:30 はじめてのピラティス 山中					20:15~21:00 エクストリーム55 太郎良	20:15~21:00 太極舞 買藤			20:00~20:45 ユーバウンド 土井							
21:00																	21:15~21:45 オキシジェノ 太郎良											
22:00																												

変更箇所

9月休館日
29日(金)・30日(土)
 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18名 バレエ: 22名
 マッスルワーク: 16名
Bスタジオ: 17名
 ダンス・エアロ・オキシジェノ15名
 STEP・X55・マッスル13名

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8:00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。

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。

