

	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																																
10:10	10:10~10:55				10:10~10:55	10:15~11:00			10:15~11:00				10:00~10:45	10:00~10:45			10:00~10:45					10:15~11:00			10:00~10:45							
10:20	メガダンス				初級エアロ	太極拳			インナービューティーヨガ				身体メンテナンスヨガ	オキシジェノ			Gボールエクササイズ					ピラティス			エクストリーム55							
10:30	Hinata				MICHIKO	竹之内			中田				SAWAKA	麻植			永松					大島			太郎良★							
11:00																																
11:10																																
11:15	11:15~12:00				11:15~12:00	11:15~12:00			11:15~12:00	11:15~12:00			11:00~11:45	11:00~11:45			11:15~12:00	11:15~12:00			11:15~12:00	11:15~12:00			11:00~11:45	11:00~11:45						
11:20	ホルドブラ&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	フリースタイルダンス		ピラティス	ファイドウ			BODYバランス	週替わりヨガ			中級エアロ	メガダンス			初級エアロ	ファイドウ						
11:30	Hinata	11:30~12:00			Hinata	MICHIKO			藤田	中田	山中		SAWAKA	麻植			村井	有馬			村井	Hinata			村井	太郎良★						
11:40																																
12:00																																
12:15	12:15~13:00	12:15~12:45			12:20~13:05	12:30~13:15			12:15~13:00	12:15~13:00			12:00~12:45	12:00~12:45			12:20~13:05	12:20~12:50			12:20~13:05	12:15~12:45			12:00~12:45	12:00~12:45						
12:20	ヒーリングヨガ	マッスルワーク			インナービューティーヨガ	エクストリーム55			メガダンス	はじめてのピラティス			HIP HOP	バレトン			中級エアロ	サーキットトレーニング			インナービューティーヨガ	ストレッチ			パーフェクトBODY	村井						
12:30	中田	土井★			Hinata	太郎良★			稲富	山中			がじろう	永松			大島	太郎良★			Hinata	村井			村井							
13:00																																
13:15	13:15~14:00				13:25~14:10	はじめてバレエ			13:20~14:05	ポデイリセット			13:00~13:45				13:25~14:10				13:20~14:05	13:30~14:00										
13:20	ズンバ				はじめてバレエ									ユーバウンド				インナービューティーヨガ				ベリーダンス	マッスルワーク									
13:30	泉				SAWAKA					西野			泉				大島				奈生	荒木★										
14:00																																
14:20																																
14:30																																
14:40																																
14:50																																
15:00																																

脂肪買取CP  
参加者限定の  
特別レッスン!

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1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												15:30~16:30 ジュニアスイミング 成人会員様1レーン使用可能				
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											16:40~17:40 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								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																												
20:00	19:45~20:30 初中級エアロ 中田			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★			19:30~20:15 中級エアロ 中田	19:30~20:15 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			19:30~20:00 マッスルワーク 土井★		
21:00	20:45~21:30 ジャズダンス 山中			20:30~21:15 ファイドウ 太郎良★				20:30~21:15 フリースタイルダンス 森田	20:30~21:00 サーキットトレーニング 太郎良★			20:30~21:15 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 實藤							20:15~21:00 ユーバウンド 土井★					
22:00																												



**8月休館日**  
**30日(金)・31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20名 バレエ: 22名  
 ボルドブラ&フットセラピー: 24名  
 ボディリセット: 22名  
**Bスタジオ: 17名**  
 ダンス・エアロ・オキシジェノ  
 STEP・X55・マッスル13名

変更箇所

脂肪買取CP  
 参加者限定の  
 特別レッスン!

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)

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>

