

	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																													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					40	
50																													50
10:00																													10:00
10	10:10～ 10:55 体幹 コンディ ショニング 森田				10:10～ 10:55 初級 エアロ MICHIKO	10:00～ 10:45 太極拳 竹之内			10:15～ 11:00 インナー ビュー ティー ヨガ 中田				10:00～ 10:45 身体 メンテ ナンス ヨガ SAWAKA	10:00～ 10:45 オキシ ジェノ 麻植			10:30～ 11:00 入門 エアロ 村井		10:00～ 10:45 Gボール エクサ サイズ 永松			10:15～ 11:00 ピラ ティス 大島			10:00～ 10:45 かんたん STEP サーキット 中田			10	
20																													20
30																													30
40																													40
50																													50
11:00																													11:00
10	11:10～ 11:55 メガ ダンス Hinata	11:15～ 12:00 太極舞 實藤			11:15～ 12:00 リト モス Hinata	11:15～ 12:00 フラ ダンス MICHIKO			11:15～ 12:00 中級 エアロ 中田	11:15～ 12:00 フリー スタイル ダンス 山中			11:00～ 11:45 ピラ ティス SAWAKA	11:00～ 11:45 ファイ ドゥ 麻植	11:00～ 11:40 アクア ビクス フリー利用不可 中田		11:15～ 12:00 BODY バランス 村井	11:15～ 12:00 週替わり ヨガ 有馬			11:15～ 12:00 中級 エアロ 村井	11:15～ 12:00 メガ ダンス Hinata			11:00～ 11:45 初中級 エアロ 村井			10	
20																													20
30																													30
40																													40
50																													50
12:00																													12:00
10																													10
20																													20
30																													30
40																													40
50																													50
13:00																													13:00
10																													10
20																													20
30																													30
40																													40
50																													50
14:00																													14:00
10		14:00～ 16:00																											10
20																													20
30	14:30～ 15:30				14:30～ 15:30				14:30～ 15:30				14:30～ 15:30				14:30～ 15:30				14:30～ 15:30				14:30～ 15:30				30
40																													40
50																													50
15:00	レンタル スタジオ ※要予約	卓球 ※予約 不要			レンタル スタジオ ※要予約	卓球 ※予約 不要			レンタル スタジオ ※要予約	卓球 ※予約 不要			レンタル スタジオ ※要予約	卓球 ※予約 不要			レンタル スタジオ ※要予約	卓球 ※予約 不要			レンタル スタジオ ※要予約	卓球 ※予約 不要			レンタル スタジオ ※要予約	卓球 ※予約 不要			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。

	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- ト	プール	Aスタ	Bスタ	ショ- ト	プール	Aスタ	Bスタ	ショ- ト	プール	Aスタ	Bスタ	ショ- ト	プール	Aスタ	Bスタ	ショ- ト	プール	Aスタ	Bスタ	ショ- ト	プール		
15:00																													15:00	
10																													10	
20																													20	
30				15:30～ 16:30								15:30～ 16:30								15:30～ 16:30				15:30～ 16:30					30	
40				ジュニア スイミン グ								ジュニア スイミン グ								ジュニア スイミン グ				ジュニア スイミン グ					40	
50				成人会員様 入口手前1レーン 使用可能								成人会員様 入口手前1レーン 使用可能								成人会員様 入口手前1レーン 使用可能				成人会員様 入口手前1レーン 使用可能					50	
16:00	16:00～ 17:00			16:00～ 17:00					16:00～ 17:00				16:00～ 17:00				16:00～ 17:00				16:00～ 17:00								16:00	
10	レンタル スタジオ ※要予約			レンタル スタジオ ※要予約					レンタル スタジオ ※要予約				レンタル スタジオ ※要予約				レンタル スタジオ ※要予約				レンタル スタジオ ※要予約								10	
20				16:40～ 17:40								16:40～ 17:40								16:40～ 17:40				16:40～ 17:40					20	
30				ジュニア スイミン グ								ジュニア スイミン グ								ジュニア スイミン グ				ジュニア スイミン グ					30	
40				成人会員様の 利用不可								成人会員様の 利用不可								成人会員様の 利用不可				成人会員様の 利用不可					40	
50				17:30～ 18:30								17:30～ 18:30								17:30～ 18:30				17:30～ 18:30					50	
17:00	17:30～ 18:30			17:30～ 18:30								17:30～ 18:30								17:30～ 18:30				17:30～ 18:30					17:00	
10	レンタル スタジオ ※要予約			レンタル スタジオ ※要予約					レンタル スタジオ ※要予約				レンタル スタジオ ※要予約				レンタル スタジオ ※要予約				レンタル スタジオ ※要予約								10	
20				17:50～ 18:50								17:50～ 18:50								17:50～ 18:50				17:50～ 18:50					20	
30				ジュニア スイミン グ								ジュニア スイミン グ								ジュニア スイミン グ				ジュニア スイミン グ					30	
40				成人会員様の 利用不可								成人会員様の 利用不可								成人会員様の 利用不可				成人会員様の 利用不可					40	
50				18:30～ 19:15								18:30～ 19:15								18:30～ 19:15				18:30～ 19:15					50	
19:00				ジャズ ダンス 山中								ジャズ ダンス 山中								ジャズ ダンス 山中				ジャズ ダンス 山中					19:00	
10																													10	
20																													20	
30	19:30～ 20:15			19:30～ 20:15					19:30～ 20:15				19:30～ 20:15				19:30～ 20:15				19:30～ 20:15				19:30～ 20:15					30
40	初中級 エアロ			初中級 エアロ					中級 エアロ				中級 エアロ				中級 エアロ				中級 エアロ				中級 エアロ					40
50	中田			中田					大島				中田				中田				中田				中田					50
20:00				19:40～ 20:10 マッスル ワーク 山尾																									20:00	
10																													10	
20																													20	
30	20:30～ 21:30	20:30～ 20:15		20:30～ 21:15					20:30～ 21:15				20:30～ 21:15				20:30～ 21:15				20:30～ 21:15				20:30～ 21:15					30
40	リト モス	ヒーリング ヨガ		ファイ ドゥ					フリー スタイル ダンス 森田				はじめて のピラ ティス 山中				エクス トリー ム55 太郎良★				ユー バウンド				ARISU				40	
50	※有料1100円 定員：20名	中田		山尾													太郎良★												50	
21:00	kayo																21:15～ 21:45 オキシジェノ 太郎良★												21:00	
10																													10	
20																													20	
30																													30	
40																													40	
50																													50	
22:00																													22:00	

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:00
10
20
30
40
50
18:00
10
20
30
40
50
19:00
10
20
30
40
50
20:00
10
20
30
40
50
21:00
10
20
30
40
50
22:00

月曜

火曜

水曜

木曜

金曜

土曜

日曜

15:00
10
20
30
40
50
16:00
10
20
30
40
50
17:



1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&フットセラビー: 27名
ボディリセット: 22名
ファイドウ: 30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

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。

