

	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 インナー 骨盤 トレーニング 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 オキシ ジェノ 麻植	10:00～ 10:45 ピラ ティス SAWAKA			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 寛藤			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			11:05～ 11:50 身体 メンテ ナンス ヨガ SAWAKA	11:05～ 11:50 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	12:15～ 13:00 ボルド ブラ& フット セラビー Hinata				12:20～ 13:05 インナー ビュー ティー ヨガ Hinata	12:30～ 13:15 エクスト リーム 55 太郎良★			12:15～ 13:00 メガ ダンス kayo	12:15～ 13:00 はじめて のピラ ティス 山中			12:10～ 12:55 HIP HOP がじろう	12:10～ 12:55 バレトン 永松			12:20～ 13:05 中級 エアロ 大島			12:20～ 13:05 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～ 12:45 パーフェ クト BODY 村井			20		
30																													30
40																													40
50																													50
13:00																													13:00
10	13:15～ 14:00 Dance Fit Hinata	・2月23日のみ フィットネスダンスの 要素にダンス色を 多めに入れた フリースタイルな ダンスフィットネス！			13:30～ 14:10 アクア ビクス フリー利用不可 田中	13:30～ 14:15 はじめて バレエ SAWAKA			13:15～ 14:00 ボディ リセット 西野								13:25～ 14:10 インナー ビュー ティー ヨガ 大島												10
20																													20
30																													30
40																													40
50																													50
14:00		14:00～ 16:00				14:00～ 16:00				14:00～ 16:00				14:00～ 16:00				14:00～ 16:00											14:00
10																													10
20																													20
30	14:30～ 15:30 レンタル スタジオ ※要予約	卓球 ※予約 不要			14:30～ 15:30 レンタル スタジオ ※要予約	卓球 ※予約 不要			14:30～ 15:30 レンタル スタジオ ※要予約	卓球 ※予約 不要			14:30～ 15:30 レンタル スタジオ ※要予約	卓球 ※予約 不要			14:30～ 15:30 レンタル スタジオ ※要予約	卓球 ※予約 不要			14:30～ 15:30 レンタル スタジオ ※要予約			14:20～ 15:20 ジュニア スイミン グ 成人会員様 入口手前1レーン 使用可能	14:30～ 15:30 レンタル スタジオ ※要予約			30	
40																													40
50																													50
15:00																													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 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	
			15:30～ 16:30 ジュニア スイミン グ								15:30～ 16:30 ジュニア スイミン グ								15:30～ 16:30 ジュニア スイミン グ				15:30～ 16:30 ジュニア スイミン グ					
16:00～ 17:00 レンタル スタジオ ※要予約			成人会員様 入口手前1レーン 使用可能	16:00～ 17:00 レンタル スタジオ ※要予約				16:00～ 17:00 レンタル スタジオ ※要予約			成人会員様 入口手前1レーン 使用可能	16:00～ 17:00 レンタル スタジオ ※要予約			16:00～ 17:00 レンタル スタジオ ※要予約			成人会員様 入口手前1レーン 使用可能	16:00～ 17:00 レンタル スタジオ ※要予約			成人会員様 入口手前1レーン 使用可能	16:00～ 17:00 レンタル スタジオ ※要予約			成人会員様 入口手前1レーン 使用可能		
			16:40～ 17:40 ジュニア スイミン グ								16:40～ 17:40 ジュニア スイミン グ								16:40～ 17:40 ジュニア スイミン グ								16:30～ 17:15 メガ ダンス kayo	
17:30～ 18:30 レンタル スタジオ ※要予約			成人会員様の 利用不可	17:30～ 18:30 レンタル スタジオ ※要予約				17:30～ 18:30 レンタル スタジオ ※要予約			成人会員様の 利用不可	17:30～ 18:30 レンタル スタジオ ※要予約			17:30～ 18:30 レンタル スタジオ ※要予約			成人会員様の 利用不可	17:30～ 18:30 レンタル スタジオ ※要予約			成人会員様の 利用不可						
			17:50～ 18:50 ジュニア スイミン グ								17:50～ 18:50 ジュニア スイミン グ								17:50～ 18:50 ジュニア スイミン グ									
			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									
			～有料レッスン～ 毎月28日22:30～予約開始 ・2月9日のみ ・法人会員様→ 参加費+都度利用料 ～予約について～ キャンセルは1週間前 までとなります。以降 のキャンセルは未払い でも料金は発生致しま す。 ～予約方法～ ①ログイン後、画面上部にあ る「参加できるイベントがありま す」を選択 ②カレンダーから受講日 （青色の日）を選択 ③内容に間違いがないか確認 し、「予約申込み」を選択 ④お客様情報の入力欄を全て 埋めて 予約完了です。 お支払いはフロントにてお支 払ください。 通常チケットの消化はござい ません。 ご参加お待ちしております。	19:30～ 20:15 チャレン ジSTEP 村井	19:40～ 20:10 マッスル ワーク 山尾		19:30～ 20:15 中級 エアロ 大島				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 kayo			18:30～ 19:15 ジャズ ダンス 山中	19:30～ 20:00 ファイドウ 太郎良★			20:20～ 21:05 ユー バウンド ARISU						
20:30～ 21:30 リト モス ※有料 1100円 kayo	20:30～ 20:15 ヒーリング ヨガ 中田			20:30～ 21:15 ファイ ドゥ 山尾				20:30～ 21:15 フリー スタイル ダンス 森田				20:30～ 21:15 はじめて のピラ ティス 山中																

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。

