

# 2026年5月 プログラムスケジュール

|       | 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 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 10:15 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 10:30 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 10:40 |     |     | 9:40~9:50<br>はつらつ体操 |     |     |     | 9:40~9:50<br>はつらつ体操 |     |     |     | 9:40~9:50<br>はつらつ体操 |     |     |     | 9:40~9:50<br>はつらつ体操 |     |     |     | 9:40~9:50<br>はつらつ体操 |     |     |     | 9:40~9:50<br>はつらつ体操 |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 10:55 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 11:00 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 11:10 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 11:15 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 11:55 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 12:00 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 12:15 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 12:30 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 13:00 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 13:15 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 14:00 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 14:30 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 15:00 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 15:10 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 15:20 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 15:30 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 15:40 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |
| 15:50 |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |                     |     |     |     |            |     |  |  |  |  |

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 |  |
| 15:00 |                              |     |      |   |                                |                              |      |                                |                                   |     |      |                              |                                 |     |      |                              |     |     |      |                              |     |     |      |                              |     |     |      |     |  |
| 16:00 | 16:00~17:00<br>レンタルスタジオ ※要予約 |     |      | 15:30~16:30<br>ジュニアスイミング<br>成人会員様 入口手前1レーン 使用可能 | 16:00~17:00<br>レンタルスタジオ ※要予約   |                              |      | 16:00~17:00<br>レンタルスタジオ ※要予約   |                                   |     |      | 16:00~17:00<br>レンタルスタジオ ※要予約 |                                 |     |      | 16:00~17:00<br>レンタルスタジオ ※要予約 |     |     |      | 16:00~17:00<br>レンタルスタジオ ※要予約 |     |     |      | 16:00~17:00<br>レンタルスタジオ ※要予約 |     |     |      |     |  |
| 17:00 |                              |     |      | 16:40~17:40<br>ジュニアスイミング<br>成人会員様の利用不可          | 17:30~18:30<br>レンタルスタジオ ※要予約   |                              |      | 17:30~18:30<br>レンタルスタジオ ※要予約   |                                   |     |      | 17:30~18:30<br>レンタルスタジオ ※要予約 |                                 |     |      | 17:30~18:30<br>レンタルスタジオ ※要予約 |     |     |      | 17:30~18:30<br>レンタルスタジオ ※要予約 |     |     |      | 17:30~18:30<br>レンタルスタジオ ※要予約 |     |     |      |     |  |
| 18:00 | 17:30~18:30<br>レンタルスタジオ ※要予約 |     |      | 17:50~18:50<br>ジュニアスイミング<br>成人会員様の利用不可          | 19:30~20:15<br>チャレンジSTEP<br>村井 | 19:40~20:10<br>マッスルワーク<br>山尾 |      | 19:30~20:15<br>メガダンス<br>yukino | 19:30~20:15<br>インナー骨盤トレーニング<br>森田 |     |      | 19:30~20:15<br>中級エアロ<br>中田   | 19:30~20:15<br>フリースタイルダンス<br>山中 |     |      | 19:15~20:00<br>ズンバ<br>kayo   |     |     |      | 18:30~19:15<br>ジャズダンス<br>山中  |     |     |      | 19:30~20:00<br>ファイドウ<br>太郎良★ |     |     |      |     |  |
| 19:00 | 19:30~20:15<br>初中級エアロ<br>中田  |     |      |   |                                |                              |      |                                |                                   |     |      |                              |                                 |     |      |                              |     |     |      |                              |     |     |      |                              |     |     |      |     |  |
| 20:00 | 20:30~21:15<br>ヒーリングヨガ<br>中田 |     |      |   |                                |                              |      |                                |                                   |     |      |                              |                                 |     |      |                              |     |     |      |                              |     |     |      |                              |     |     |      |     |  |
| 21:00 |                              |     |      |   |                                |                              |      |                                |                                   |     |      |                              |                                 |     |      |                              |     |     |      |                              |     |     |      |                              |     |     |      |     |  |
| 22:00 |                              |     |      |   |                                |                              |      |                                |                                   |     |      |                              |                                 |     |      |                              |     |     |      |                              |     |     |      |                              |     |     |      |     |  |

～有料レッスン～  
毎月28日22:30～予約開始  
・5月10日  
・5月24日  
・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。

## 5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名 バレエ: 22名  
ボルドブラ&フットセラピー: 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。

