

	月曜				火曜				水曜				木曜				金曜				土曜				日曜							
	ASTA	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	ASTA	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	ASTA	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	ASTA	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	ASTA	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	ASTA	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	ASTA	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	10:00~10:45			10:15~11:00				10:00~10:45	10:00~10:45			10:00~10:45				10:15~11:00	10:15~11:00			10:00~10:45							
10:20	初級エアロ				初級エアロ	太極拳			インナービューティ				オキシジェン	ピラティス			Gボールエクササイズ				ベリーダンス	ピラティス			かんたんSTEPサーキット							
10:30	大島				MICHIKO	竹之内			ティ				麻植	SAWAKA			永松				奈央	大島			中田							
11:00																																
11:10	11:10~11:55	11:10~11:55			11:15~12:00	11:15~12:00			11:15~12:00	11:15~12:00			11:05~11:50	11:05~11:50	11:00~11:40		11:15~12:00	11:15~12:00		11:15~12:00	11:15~12:00			11:00~11:45								
11:20	メガダンス	ウェルネスヨガ			リトモス	フラダンス			中級エアロ	フリースタイルダンス			身体メンテナンス	ファイドゥ	アクアピクス		BODYバランス	週替わりヨガ		中級エアロ	メガダンス			初中級エアロ								
11:30	Hinata	大石			Hinata	MICHIKO			中田	山中			SAWAKA	麻植	中田		村井	mika		村井	Hinata			村井								
12:00																																
12:15	12:15~13:00	12:15~13:00			12:20~13:05	12:30~13:15			12:15~13:00	12:15~13:00			12:10~12:55	12:10~12:55			12:20~13:05			12:20~13:05	12:15~12:45			12:00~12:45								
12:20	ボルドブラ&フットセラピー	太極舞			インナービューティ	エクストリーム			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			インナービューティ	ストレッチ			パーフェクトBODY								
12:30	Hinata	實藤			Hinata	55			kayo	山中			がじろう	永松			大島			Hinata	村井			村井								
13:00						太郎良★																										
13:15	13:15~14:00								13:15~14:00				13:15~14:00								13:20~13:50											
13:20	ズンバ								ボディリセット				ユーバウンド								マッスルワーク											
13:30	泉								西野				yukino								日野★											
14:00		14:00~16:00				14:00~16:00				14:00~16:00				14:00~16:00																		
14:10																																
14:30	14:30~15:30				14:30~15:30				14:30~15:30				14:30~15:30											14:20~15:20	14:30~15:30							
14:40	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					ジュニアスイミング	レンタルスタジオ ※要予約								
15:00																								成人会員様 入口手前1レーン 使用可能								

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 レンタルスタジオ ※要予約			15:30~16:30 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	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				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				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						
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	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				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				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						
18:00	17:30~18:30 レンタルスタジオ ※要予約			17:50~18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の利用不可	19:30~20:15 チャレンジSTEP 村井			19:30~20:15 メガダンス yukino				19:30~20:15 中級エアロ 中田				19:30~20:00 ズンバ kayo				18:30~19:15 ジャズダンス 山中				19:30~20:00 ファイトウ 太郎良★						
19:00	19:30~20:15 初中級エアロ 中田			19:40~20:10 マッスルワーク 山尾			19:30~20:15 インナー骨盤トレーニング 森田					19:30~20:15 フリースタイルダンス 山中				20:15~21:00 エクストリーム55 太郎良★				20:15~21:00 ユーバウンド ARISU				20:15~21:00 ユーバウンド ARISU						
20:00	20:30~21:15 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				21:15~21:45 オキシジェノ 太郎良★														
21:00																														
22:00																														

～有料レッスン～  
毎月28日22:30～予約開始  
・6月7日  
・6月28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  
(青色の日にも)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。  
お支払い方法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。



変更箇所

## 6月休館日

29日(月)・30日(火)  
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  
ポルドブラ&フットセラピー: 27名  
ボディリセット: 22名  
ファイトウ: 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  
フリースタイルダンス17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。

