

	月曜				火曜				水曜				木曜				金曜				土曜				日曜					
	Aスタ	Bスタ	パーソナル ルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナル ルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナル ルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナル ルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナル ルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナル ルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナル ルーム	プール		
9:00																													9:00	
10																													10	
20																													20	
30																													30	
40																													40	
50																													50	
10:00																													10:00	
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 ティー ヨガ				オキシ ジェノ	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				20	
30						竹之内			中田				麻植	SAWAKA			永松					大島			ジュニア スイミング	中田			30	
40	大島				MICHIKO												村井				奈央								40	
50																													50	
11:00																													11:00	
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 アクア ピクス フリー利用不可	11:15～ 12:00	11:15～ 12:00			11:15～ 12:00	11:15～ 12:00			11:00～ 11:45				10	
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 ヨガ	ファイ ドゥ		中田	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				20	
30					Hinata	MICHIKO			中田	山中			SAWAKA	麻植			村井	mika			村井	Hinata			村井				30	
40	Hinata	大石																											40	
50																													50	
12:00																													12:00	
10																													10	
20	12:15～ 13:00	12:15～ 12:45 マッスル ワーク 日野★			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 ストレッチ			12:00～ 12:45 パーフェ クト BODY				20	
30	ボルド ブラ& フット セラビー				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				インナー ビュー ティー ヨガ	村井			村井				30	
40					Hinata				kayo	山中			がじろう	永松			大島				Hinata								40	
50	Hinata					太郎良★																						50		
13:00																													13:00	
10																													10	
20	13:15～ 14:00								13:15～ 14:00				13:15～ 14:00								13:20～ 13:50 マッスル ワーク 日野★								20	
30	ズンバ				13:30～ 14:10 アクア ピクス フリー利用不可				ボディ リセット				ユー パウンド				13:25～ 14:10 インナー ビュー ティー ヨガ												30	
40					田中				西野				yukino				大島												40	
50	泉																												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				14:30～ 15:30				14:30～ 15:30				14:30～ 15:30				14:30～ 15:30				14:30～ 15:30				14:20～ 15:20	14:30～ 15:30			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				レンタル スタジオ ※要予約				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	パーソナル ルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナル ルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナル ルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナル ルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナル ルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナル ルーム	プール	Aスタ	Bスタ	パーソナル ルーム	プール	
15:00																													15:00
10																													10
20																													20
30																													30
40																													40
50																													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
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								10
20																													20
30																													30
40																													40
50																													50
17:00																													17:00
10																													10
20																													20
30	17:30～ 18:30								17:30～ 18:30				17:30～ 18:30				17:30～ 18:30				17:30～ 18:30								30
40	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								40
50																													50
18:00																													18:00
10																													10
20																													20
30																													30
40																													40
50																													50
19:00																													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～ 20:00				19:30～ 20:00								30
40	初中級 エアロ								メガ ダンス	インナー 骨盤 トレーニング			中級 エアロ	フリー スタイル ダンス			ズンバ				19:30～ 20:00								40
50									yukino	森田			中田	山中			kayo				19:30～ 20:00								50
20:00																													20:00
10																													10
20																													20
30	20:30～ 21:15								20:30～ 21:15				20:30～ 21:15				20:15～ 21:00				20:15～ 21:00								30
40	ヒーリング ヨガ								ファイ ドゥ				はじめて のピラ ティス				エクス トリ ム55				ユー バウンド								40
50									山尾				山中				太郎良★				ARISU								50
21:00																													21:00
10																													10
20																													20
30																													30
40																													40
50																													50
22:00																													22:00

15:10～
16:10

リト
モス
※有料
1100円
kayo

16:30～
17:15

メガ
ダンス
kayo

8月休館日

13日(木)・14日(金)・15日(土)・16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&フットセラビー:27名

ボディリセット:25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

レッスン中は
マナーモードへ

音のならない状態に
設定をお願い致します

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。

