

	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	10:00～ 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	ピラティス リフォーマー		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			STEP サーキット				20
30	大島				MICHIKO	竹之内	スタッフ		中田				麻植	SAWAKA			永松				奈央	大島			中田				30
40																									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				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	11:10～ 11:55		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				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	ピラティス リフォーマー		身体 メンテ ナンス ヨガ	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				20
30	Hinata	大石			Hinata	MICHIKO			中田	山中	スタッフ		SAWAKA	麻植		中田	村井	mika			村井	Hinata			村井				30
40																													40
50																													50
12:00																													12:00
10	12:15～ 13:00	12:15～ 12:45			12:20～ 13:05	12:30～ 13:15			12:15～ 13:00	12:15～ 13:00			12:10～ 12:55	12:10～ 12:55		12:00～ 12:45	12:20～ 13:05				12:20～ 13:05	12:15～ 12:45			12:00～ 12:45				10
20	ボルド ブラ& フット セラピー	マッスル ワーク			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	yukino		HIP HOP	バレトン		ピラティス リフォーマー	中級 エアロ				インナー ビュー ティー ヨガ	村井			パーフェ クト BODY				20
30	Hinata	日野★			Hinata	太郎良★			kayo	山中			がじろう	永松		yukino	大島				Hinata	村井			村井				30
40																													40
50																													50
13:00																													13:00
10	13:15～ 14:00								13:15～ 14:00				13:15～ 14:00																10
20	ズンバ								ボディ リセット				ユー バウンド				13:25～ 14:10				13:20～ 13:50								20
30	泉				13:30～ 14:10	はじめて バレー			西野				yukino				インナー ビュー ティー ヨガ				日野★								30
40					田中												大島												40
50																													50
14:00		14:00～ 16:00			SAWAKA	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				14:30～ 15:30				30
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			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
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	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				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				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				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				成人会員様の 利用不可								40
50				17:50～ 18:50				17:50～ 18:50					17:50～ 18:50				17:50～ 18:50				17:50～ 18:50								50
18:00	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								18:00
10				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				ジュニア スイミング								10
20				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				成人会員様の 利用不可								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～ 20:15								30
40	初中級 エアロ			チャレン ジSTEP		19:40～ 20:10 マッスル ワーク 山尾		メガ ダンス	インナー 骨盤 トレーニング 森田	19:30 ピラティス リフォーマー スタッフ		中級 エアロ	フリー スタイル ダンス 山中				ズンバ				19:30～ 20:00 ファイドウ 太郎良★							40	
50	中田			村井				yukino					中田	山中			kayo												50
20:00																													20:00
10																													10
20																													20
30	20:30～ 21:15			20:30～ 21:15				20:30～ 21:15					20:30～ 21:15				20:10 20:55				20:15～ 21:00 ユー バウンド								30
40	ボディ リセット			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				ピラティス リフォーマー スタッフ				ARISU								40
50	中田			山尾																									50
21:00																													21:00
10																													10
20																													20
30																													30
40																													40
50																													50
22:00																													22:00

～有料レッスン～
毎月28日22:30～予約開始
・9月6日
・9月27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。

9月休館日

29日(火)・30日(水)
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、ファイドウ:30名
ボルドブラ＆フットセラピー:27名
バレエ、ピラティス、STEP:24名
X55、ボディリセット:24名
ユーバウンド20名

Bスタジオ:17名
太極拳、フラダンス、バレトン:15名
オキシジェノ、ファイドウ、メガダンス:15名
STEP・X55・マッスル13名

ピラティスリフォーマーは別途予約が必要です。
詳しい内容はお近くにスタッフまでお声掛けください

変更箇所

～有料レッスン～
毎月28日22:30～予約開始
・9月6日
・9月27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。

9月休館日
29日(火)・30日(水)
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、ファイドウ:30名
ボルドブラ&フットセラビー:27名
バレエ、ピラティス、STEP:24名
X55、ボディリセット:24名
ユーバウンド20名
Bスタジオ:17名
太極拳、フラダンス、バレトン:15名
オキシジェノ、ファイドウ、メガダンス:15名
STEP・X55・マッスル13名
ピラティスリフォーマーは別途予約が必要です。
詳しい内容はお近くにスタッフまでお声掛けください

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。(8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。ご自分の席、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。

