

	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 ピラティス リフォーマー		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	スタッフ		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		10:20～ 11:20	STEP サーキット		中田		20
30						竹之内			中田				麻植	SAWAKA			10:30～ 11:00 入門 エアロ	永松			奈央	大島		ジュニア スイミング					30
40	大島				MICHIKO																							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	11:10 11:55		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		成人会員様 入口手前1レーン 使用可能	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		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													SAWAKA	麻植							村井	Hinata			村井				30
40	Hinata	大石			Hinata	MICHIKO			中田	山中	スタッフ						村井	mika					11:40 12:25						40
50																													50
12:00																													12:00
10																													10
20	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	yukino		12:00～ 12:45				20
30	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			メガ ダンス	はじめて のピラ ティス			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				30
40					Hinata	55			kayo	山中			がじろう	永松		yukino	大島				Hinata				村井				40
50	Hinata				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								20
30	ズンバ				13:30～ 14:10				ボディ リセット				ユー バウンド				13:25～ 14:10				マッスル ワーク	日野★							30
40					アクア ピクス	はじめて バレー							yukino				インナー ビュー ティー ヨガ												40
50	泉				田中				西野								大島												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				14:30～ 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				15:30～ 16:30								15:30～ 16:30					15:30～ 16:30						15:30～ 16:30					30	
40																													40
50				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					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				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					成人会員様 入口手前1レーン 使用可能							10	
20	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							20	
30				16:40～ 17:40					16:40～ 17:40			16:40～ 17:40				16:40～ 17:40					16:40～ 17:40							30	
40																													40
50				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								50
17:00				成人会員様の 利用不可	17:30～ 18:30				17:30～ 18:30			17:30～ 18:30				17:30～ 18:30					17:30～ 18:30							17:00	
10																													10
20				17:50～ 18:50	レンタル スタジオ ※要予約				17:50～ 18:50	レンタル スタジオ ※要予約		17:50～ 18:50	レンタル スタジオ ※要予約			17:50～ 18:50	レンタル スタジオ ※要予約				17:50～ 18:50							20	
30	17:30～ 18:30			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	レンタル スタジオ ※要予約			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																													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		19:40～ 20:10 マッスル ワーク			19:30～ 20:15	19:30～ 20:15	19:30～ 20:15		19:30～ 20:15	19:30～ 20:15			19:15～ 20:00				19:30～ 20:00							30	
40	初中級 エアロ			チャレン ジSTEP		山尾			メガ ダンス	インナー 骨盤 トレーニング	ピラティス リフォーマー		中級 エアロ	フリー スタイル ダンス			ズンバ				19:30～ 20:00 ファイドウ							40	
50	中田			村井					yukino	森田	スタッフ		中田	山中			kayo				太郎良★								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					20:15～ 21:00				20:15～ 21:00								30
40	ボディ リセット			ファイ ドゥ					フリー スタイル ダンス			はじめて のピラ ティス					エクス トリー ム55				ユー バウンド								40
50	中田			山尾					森田			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

～有料レッスン～
毎月28日22:30～予約開始
・10月11日
・10月25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。

15:10～
16:10
リト
モス
※有料
1100円
kayo

16:30～
17:15
メガ
ダンス
kayo

18:30～
19:15
ジャズ
ダンス
山中

19:15～
20:00
ズンバ
kayo

20:10～
20:55
ピラティス
リフォーマー
スタッフ

20:15～
21:00
ユー
バウンド
ARISU

21:15～
21:45
オキシジェノ
太郎良★

変更箇所

10月休館日
30日(金)・31日(土)
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。

～有料レッスン～
毎月28日22:30～予約開始
・10月11日
・10月25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。

10月休館日
30日(金)・31日(土)
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。【毎月23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>

レッスン当日、開始5分前より呼びします。ご自分の席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。

