

	月曜日					火曜日					水曜日					金曜日					土曜日					日曜日						
	アリーナ	スタジオA	キッズスタジオ	プール	PURUMO	アリーナ	スタジオA	キッズスタジオ	プール	PURUMO	アリーナ	スタジオA	キッズスタジオ	プール	PURUMO	アリーナ	スタジオA	キッズスタジオ	プール	PURUMO	アリーナ	スタジオA	キッズスタジオ	プール	PURUMO	アリーナ	スタジオA	キッズスタジオ	プール	PURUMO		
10:00	5階	4階	2階	2階	有料スタジオ	5階	4階	2階	2階	有料スタジオ	5階	4階	2階	2階	有料スタジオ	5階	4階	2階	2階	有料スタジオ	5階	4階	2階	2階	有料スタジオ	5階	4階	2階	2階	有料スタジオ		
10:30	10:30-11:15 卓球① ※ご参加いただく 卓球②はご参加 いただけません。	10:30-11:15 ヨガ YUI			10:30-11:30 ストレッチ &筋膜ケア MAYA	10:30-11:15 ソフトバレー ポール	10:30-11:15 陰ヨガ 藤原 麻理子			10:30-11:30 Pilates ベーシック MARIKO.M	10:30-11:15 ピラティス 須ノ上 舞	10:30-11:15 骨盤ヨガ 北口 洋代			10:30-11:30 YOGA リラククス NAOKO	10:30-11:15 青盤 エクササイズ Naomi	10:30-11:15 サルセッション AYUMI			10:30-11:30 LesMills ボディバランス MAYA	10:30-11:15 ボディアタック TOYA	10:45-11:30 シバム	キッズ スクール (学研教室)	キッズ スクール (スイム)			10:20-11:05 バレーボール① ※ご参加いただく バレーボール②はご参加 いただけません。	10:30-11:15 ヨガ YUI				
11:00					11:00-11:30 アクアピクス 青木 香織																											
11:30	11:25-12:10 卓球② ※ご参加いただく 卓球①はご参加 いただけません。	11:35-12:05 ボディコンバット SAORI!!			11:45-12:05 777ストレッチ																											
12:00					12:15-12:35 スプラッシュボード																											
12:30	12:30-13:15 ZUMBA AYUMI	12:30-13:15 健美操 北口 洋代			12:45-13:05 クロール																											
13:00					12:00-13:00 YOGA ダイエット CHIE	12:30-13:15 RITMOS 村上 佳菜子	12:30-13:00 ピラティス ひぐま			12:00-13:00 YOGA ベーシック MARIKO.F	12:30-13:15 ソフトバレー ポール	12:30-13:15 ピラティス 太田 里奈			12:00-13:00 美・ダイエット MAYA	12:30-13:15 卓球① ※ご参加いただく 卓球②はご参加 いただけません。	12:30-13:15 シェイプエアロ SATOMAI			12:00-13:00 YOGA ダイエット SAYAKA	12:30-13:15 ZUMBA KOU	12:45-13:30 ピラティス 松田				12:20-13:05 卓球① ※ご参加いただく 卓球②はご参加 いただけません。	12:30-13:00 ボディリセット	12:30-13:30 YOGA ダイエット yasuna	12:30-13:30 ストレッチ &リセット SAORI!!			
13:30	13:30-14:00 ボディコンバット 角田 貴久	13:30-14:00 香リストレッチ			13:30-14:30 YOGA リラククス CHIE	13:35-14:20 卓球① ※ご参加いただく 卓球②はご参加 いただけません。	14:00-14:45 ボディバンプ ひぐま			13:30-14:30 YOGA リラククス YOKO.H	13:40-14:25 バドミントン	14:00-14:45 フラダンス 梅川 理恵			13:30-14:30 YOGA ベーシック MARIKO.F	13:25-14:10 卓球② ※ご参加いただく 卓球①はご参加 いただけません。	13:30-14:15 バレトン 今井 紗耶佳			13:30-14:30 YOGA美腸 MAIA	13:30-14:15 ボディバンプ ひぐま	13:45-14:30 美骨盤ヨガ 松田				13:15-14:00 卓球② ※ご参加いただく 卓球①はご参加 いただけません。	13:15-14:00 骨盤 エクササイズ Naomi	13:30-13:50 スプラッシュボード	13:00-13:20 スプラッシュボード			
14:00					Request Lesson Time																											
14:30	14:20-15:05 バドミントン① ※ご参加いただく バドミントン②はご参加 いただけません。	14:15-15:00 ボディアタック 角田 貴久			Request Lesson Time	14:30-15:15 卓球② ※ご参加いただく 卓球①はご参加 いただけません。				14:30-14:50 青泳ぎ																						
15:00					Request Lesson Time																											
15:30	15:15-16:00 バドミントン② ※ご参加いただく バドミントン①はご参加 いただけません。	15:15-15:45 シバム			Request Lesson Time	15:00-15:45 ストレッチ &リセット SORA				15:00-16:00 YOGA 代謝アップ YOKO.H	成人 スクール	15:00-15:45 ボディバランス MAYA!			15:00-16:00 YOGA ダイエット MARIKO.F	15:25-16:10 バドミントン② ※ご参加いただく バドミントン①はご参加 いただけません。	15:30-16:00 ボディコンバット SAORI!!			15:00-16:00 トータル ビューティー ケア SORA	15:40-16:25 卓球① ※ご参加いただく 卓球②はご参加 いただけません。	15:45-16:30 ヨガ 山根 美穂			15:15-16:00 美骨盤ヨガ Kiyoe	15:20-16:05 ボディバンプ RYO!	15:15-16:00 美骨盤ヨガ Kiyoe	15:30-16:30 トータル ビューティー ケア SORA	15:00-15:00 YOGA リフレッシュ AYANA			
16:00					Request Lesson Time	16:00-16:30 ボディバランス																										
16:30					Request Lesson Time																											
17:00					Request Lesson Time																											
17:30	キッズ スクール (bjバスケット)	キッズ スクール (ダンス)			Request Lesson Time																											
18:00					Request Lesson Time																											
18:30					Request Lesson Time																											
19:00					Request Lesson Time																											
19:30	19:15-20:00 バスケット ボール	19:15-20:00 ボディメイク レッスン1st RIKA.T			Request Lesson Time																											
20:00					Request Lesson Time																											
20:30	20:15-21:00 バドミントン	20:15-21:00 RITMOS RIKA.Y			Request Lesson Time																											
21:00					Request Lesson Time																											
21:30	21:15-22:00 ボディ コンバット GO!	21:15-21:45 シバム			Request Lesson Time																											
22:00					Request Lesson Time																											
22:30					Request Lesson Time																											

<スケジュール内表記について>

- 定員人数に対して平均参加率70%以上のクラス
- レズミルス映像プログラム
- リクエストレッスン(お友達同士で少人数制レッスンを依頼できる有料レッスン)
- 定員人数に対して平均参加率70%未満のクラス
- 初めての方も参加しやすいクラス
- 定員30名、ご参加に整理券が必要なクラス
- 定員25名、ご参加に整理券が必要なクラス
- 定員75名、ご参加に整理券が必要なクラス

(レッスン開始15分前より、アリーナ・スタジオAは4Fジムカウンター、プールはプールカウンターにて配布)

感染対策にご協力頂き有難うございます。  
10月より定員人数をAスタジオ45名、アリーナ82名とさせていただきます。  
皆様に安心・安全にご利用を継続して頂けますよう  
引き続き周囲の方々へご配慮をお願いいたします。

**黙着**

会話を控えて  
ささっとお着換え♪

**黙トレ**

会話を控えて  
トレーニングに集中♪

**黙浴**

会話を控えて  
のんびりリラックス♪

**黙待ち**

会話を控えて  
静かに整列♪