


時間	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																																		
11:00	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		10:50-11:20 アクアピクス 青木 香織	10:30-11:30 美彩心 MANA.J	10:30-11:15 ソフトバレー ボール 蔭ヨガ 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 ヨガ 北口 洋代		10:30-11:30 YOGA リラククス NAOKO	10:30-11:15 骨盤 エクササイズ Naomi	10:30-11:15 サルセッション AYUMI	フリー卓球 予約可能枠		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	10:30-11:15 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				
11:30	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!!	フリー卓球 予約可能枠	11:35-11:50 777ストレッチ		11:30-12:15 ZUMBA 村上 佳菜子	11:30-12:15 ボディバランス MAYA!		11:30-11:50 クロール		11:30-12:15 ヨガ 須ノ上 舞	11:30-12:15 ボディジャム MANA	フリー卓球 予約可能枠	11:30-12:15 ZUMBA SATOMAI	11:30-12:15 ヨガ yasuna	11:30-13:00 Request Lesson Time		11:45-12:05 スプラッシュボード		11:30-12:15 ボディ コンバット TOYA	NEW!!							11:00-12:00 YOGA ダイエット① yasuna		11:15-12:00 バレーボール② ※ご参加いただく バレーボール①はご参加 いただけません。	11:30-12:15 パワーフロー ヨガ YUI	11:00-12:00 ストレッチ & 筋膜ケア RION		
12:00				12:00-12:20 スプラッシュHIT	12:00-13:00 YOGA ダイエット CHIE																													
12:30	12:30-13:15 ZUMBA AYUMI	12:30-13:15 健美操 北口 洋代		12:35-13:05 リラククス スイム		12:30-13:15 ピラティス 村上 佳菜子	12:30-13:00 ピラティス ひぐま																											
13:00																																		
13:30	13:30-14:00 ボディコンバット 角田 貴久	13:30-14:00 審判ストレッチ			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 ボディランブ ひぐま		13:40-14:10 アクアピクス 今井 紗耶佳	13:30-14:30 美・パーツ メイク SORA	13:40-14:25 バドミントン	13:35-14:20 フラダンス 梅川 理恵		13:40-14:00 777カーキック	13:30-14:30 YOGA ベーシック MARIKO.F	13:30-14:45 Request Lesson Time																		
14:00																																		
14:30	14:20-15:05 バドミントン	14:15-15:00 ボディアタック 角田 貴久	Request Lesson Time AYUMI			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 背泳ぎ			NEW!! 定 14:35-15:05 トーン MAYA!																							
15:00																																		
15:30	15:20-16:05 ソフトバレー ボール	15:15-15:45 シバム	Request Lesson Time																															
16:00		15:55-16:25 ボディコンバット	Request Lesson Time 角田 貴久																															
16:30																																		
17:00																																		
17:30	キッズ スクール (b)バスケ)	キッズ スクール (ダンス)	フリー卓球 予約可能枠																															
18:00																																		
18:30																																		
19:00																																		
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	キッズ スクール (ダンス)		19:30-20:30 限定Lesson 猫背改善 ストレッチ YOGA AYANA																													
20:00																																		
20:30	20:15-21:00 バドミントン	20:15-21:00 RITMOS RIKA.Y																																
21:00	NEW!!																																	
21:30	21:15-22:00 トーン AYANA!	21:15-22:00 シバム	Request Lesson Time RIKA.Y		21:15-22:15 LesMills ボディバランス MIA																													
22:00																																		
22:30																																		

新レッスン導入! 「レズミルズ トーン」



より健康的で、元気に、そして丈夫で強くなりたい方のための、カーディオ、ストレンクスとコアトレーニングを1つに集約したワークアウト。ランジ、スクワット、ランニングとチューブトレーニングをあえて難しい組み合わせにすることで、カロリー消費を促進。個々のレベルに合わせて動きをアレンジできるため、全ての人が達成感とやる気いっぱい。

＜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
- 定員人数に対して平均参加率70%未満のクラス
- 定員30名、ご参加に整理券が必要なクラス
- 定員20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
- レズミルズ映像プログラム
- 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)
- 初めての方も参加しやすいクラス

(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)

10月末で募金制でのプログラムの配布を終了とさせていただきます。今後はホームページ、またはLINEでの配信をご覧ください。

ご理解・ご協力の程、
よろしくお願いたします。