

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール		スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール
9:45	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール		スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール
10:00	おはようST	9:40~9:50 スタジオにて		9:50~10:20 B-RAMP30 鈴木紗奈	10:10~10:20 シェイプTIME お腹・ウエスト		おはようST	9:40~9:50 スタジオにて		9:50~10:20 BALANCE×BOX30 スタッフ			おはようST	9:40~9:50 スタジオにて		おはようST	9:40~9:55 スタジオにて		
10:30	10:00~10:30 エアロピクス初級30 堀木好			10:35~11:05 Enjoy★RAMP30 中島 佑樹			10:00~10:30 エアロピクス初級30 油田直美			10:15~10:45 すいすい クロール30			10:00~10:30 エアロピクス初級30 辻友寛			10:20~10:50 AERO×BOX I 30 鈴木紗奈			
11:00	10:45~11:30 ピラティス45 堀木好			11:20~12:05 パワーヨガ45 丹羽匡美		10:50~12:00 成人スイム (有料)	10:45~11:30 ヨガ45 小林千穂子			11:15~11:45 アクアダンベル30 都筑文子			10:45~11:30 エアロピクス中級45 辻友寛		9:40~12:10 ジュニア スイミング スクール (有料)	11:10~11:40 SHAPE×BOX30 都筑文子		11:00~12:10 ジュニアスイミ ングスクール (有料)	
12:00	11:45~12:30 バレトン45 堀木好	11:45~11:55 シェイプTIME お腹・ウエスト		12:20~12:50 エアロピクス初級30 小林千穂子			11:45~12:30 エアロピクス初中級45 小林千穂子			12:00~12:30 はじめて スイム30			11:45~12:30 ZUMBA45 辻友寛						
13:00	12:45~13:15 エアロピクス初級30 山中美智子			13:05~13:50 エアロピクス中級45 山中美智子			12:45~13:15 POWER×BOX30 都筑文子			12:30~12:40 シェイプTIME お腹・ウエスト			12:45~13:30 ヨガ45 森晴香						
14:00	13:30~14:00 ZUMBAGOLD30 HARU		13:15~13:45 アクアピクス30 吉村健太	14:05~14:35 RESET×BOX30 篠田絵里			13:05~13:35 アクアウォーキング30 宗像光葉			13:20~13:50 エアロピクス初級30 都筑文子			13:00~13:30 アクアピクス30 小田有紀子			13:45~14:15 エアロピクス初級30 玉村里絵		13:30~14:00 アクアピクス30 都筑文子	
15:00	14:15~15:00 ZUMBA45 HARU		14:00~15:10 成人スイム (有料)				13:45~14:15 アクアピクス30 宗像光葉			14:05~14:35 ADJUST×BOX30 都筑文子			13:45~14:15 すいすい クロール30			14:30~15:15 ポルトブラ45 玉村里絵		14:30~15:00 ADJUST×BOX30 山田千雅	
16:00			15:30~19:00 ジュニア スイミング スクール (有料)													14:00~17:40 ジュニア スイミング スクール (有料)			
17:00																			
18:30																			
19:00																			
20:00	19:15~19:45 エアロピクス初級30 西井聡子			19:45~20:30 ヨガ45 丹羽匡美			19:25~19:35 シェイプTIME 4ミニッツ			19:30~20:15 リトモス45 MIKA			19:45~20:15 アクアダンベル30 鈴木紗奈			18:50~20:00 成人スイム (有料)			
21:00	20:00~20:30 ステップ初級30 西井聡子			20:45~21:15 エアロピクス初級30 山中美智子			19:45~20:15 POWER×BOX30 後藤大輝			20:30~21:15 ZUMBA45 滝本ヤニナ			20:30~21:00 はじめて スイム30						
21:30	20:45~21:30 エアロピクス初中級45 西井聡子																		

休館日

■ レッスン開始30分前より抽選カードをお取りください。開始10分前に参加抽選をおこないます
 ■ スタジオレッスンWEB予約オプション月額660円(税込)~ 1週間前から参加場所を指定してご予約可能です
 ※詳しくは別紙をご確認ください

■ 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください
 ■ 都合により、クラスを変更する場合があります

シェイプ TIME

キャストと一緒に
短時間で効果的な運動をする
目的別エクササイズです

STEP1



STEP2



スタジオ代行メールをご希望の方は
上記のQRコードから読み取りおこない
STEP1を登録後STEP 2もご登録ください
※急な代行は配信が間に合わない可能性があります