

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール		フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール	フロア&多目的室	スタジオ	プール
10:00																			
30					10:15~10:25 おはようST														
11:00		10:30~11:30 ヨガ 村中 圭子	11:00~12:00 マスターズ		10:45~11:30 Enjoy★RAMP 佐藤 彰洋	11:00~12:00 マスターズ													
30			(有料)																
12:00		11:50~12:20 エアロビクス初級 村中 圭子			11:50~12:35 リトモス	12:10~12:40 すいすいウロール													
30					12:30~12:40 シェイプTIME														
13:00		12:40~13:25 ZUMBA45 滝本 ヤニナ	担当変更 13:15~13:45 アクアウォーク 佐藤 彰洋		12:55~13:40 エアロビクス初級 MIKA	13:15~13:45 アクアダンス 後藤 大輝													
30																			
14:00		13:45~14:15 B-RAMP 杉山 千春	14:00~15:00 マスターズ		14:00~15:00 ヨガ	14:00~15:00 マスターズ													
30			(有料)																
15:00		14:35~15:35 ヨガ 上所 優希	15:15~20:00 Jrスクール																
16:00																			
18:30																			
19:00		19:10~19:25 コレクトTIME			新規導入 19:00~19:10 4ミニッツ														
30		19:30~20:00 バトルミックス 佐藤 彰洋			19:15~19:45 ボディコン 奥川 凌	19:15~19:45 はじめてスイム													
20:00		20:15~20:45 アクアピクス 奥川 凌	20:00~21:00 マスターズ		20:05~21:05 ヨガ	20:00~21:00 マスターズ													
30			(有料)																
21:00		20:20~21:05 Enjoy★DANCE 後藤 大輝			20:15~20:45 アクアダンベル 坂田 和也	20:15~20:45 アクアダンベル 坂田 和也													
30																			
22:00																			
30																			

- : 有酸素系レッスン
- : 調整系レッスン
- : カルチャー系レッスン
- : 筋コンディショニング系  
レッスン

代行のお知らせ  
メール配信登録



☆スタジオレッスン参加にあたり、スタジオWEB予約システムのご登録をお勧め致します。詳しくはキャストまでお問合せ下さい。  
 ■WEB予約にて定員に満たない場合：レッスン開始30分前から15分間抽選カードを配布いたします。(朝10:15スタートのレッスンに限り抽選方式ではなく、先着方式にて対応させていただきます) その後空きがあれば先着となります。  
 ■ガイドランスは現場の状況により閉講になる場合がございます。 ■都合により、クラスを変更する場合がございます。 ■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。