

【スタジオ定員人数】スタジオA ● 35名 ○ 30名, スタジオB: 最大25名
 スタジオWEB予約サービス開始 ★ご参加には WEB予約 が必要です
 当日参加: WEB予約での参加者が定員に達しなかった場合、残り人数分を当日参加枠として先着順に指定場所にてご案内致します。

タイムスケジュール

2023年1月~3月

月	火										水										木										金										土										日																																																																																									
	プール		スタジオ		プール		プール2		スタジオ		プール		プール2		スタジオ		プール		プール2		スタジオ		プール		プール2		スタジオ		プール		プール2		スタジオ		プール		プール2		スタジオ																																																																																																					
	A	B	1	2	3	4	5	1	2	A	B	1	2	3	4	5	1	2	A	B	1	2	3	4	5	1	2	A	B	1	2	3	4	5	1	2	A	B																																																																																																						
10:00	静脈認証登録済みの方はジムエリア24時間ご利用可能										10:30 初級 山田										10:30 中級 山田										10:30 初級 西村										10:30 初級 西村										キッズスイム										10:30 キッズスイム																																																																															
10:30											11:00 月替 45 田代										11:00 水中運動 30 鈴木										11:00 10:30 ストレッチ 45 田村 彩夏										11:00 10:30 陸モビ&ストレッチ 45 大貫 知穂										11:00 10:30 エアロピクス 初級 45 濱田 陽菜										11:00 10:30 ヨガ 45 満生 恒太郎										11:00 10:30 ハレエ初級 45 保坂 麦										11:00 10:30 月替 45 田代										11:00 11:10 水中運動 30 鈴木										11:00 10:30 健康操 40 福代 典子										11:00 10:30 キッズスイム										11:00 10:30 ヨガ 45 小林 理恵										11:00 10:30 ファンクショナル トレーニング&ストレッチ 45 鈴木 勇気									
11:00											11:30 ピラティス 45 大貫 知穂										11:30 11:15 ウェストシェイプ20 スタッフ										11:30 11:30 ウェープリング ヨガ 45 山下 直子										11:30 11:35 TRX 30 スタッフ 定員:9名										11:30 11:30 パレトン 45 満生 恒太郎										11:30 11:30 ハレエ初級 45 保坂 麦										11:30 11:30 初級 辻										11:30 11:10 キッズスイム										11:30 11:40 エアロピクス 初級 45 小林 理恵										11:30 11:30 ストレッチ30 スタッフ																																							
12:00											12:30 水中運動 45 吉川										12:30 12:35 ボディコンバット テック15 スタッフ										12:30 12:30 痛み バイバイ 45 吉川										12:30 12:30 ボディバランス 30 柴田 風花										12:30 12:30 痛み バイバイ 45 吉川										12:30 12:30 痛み バイバイ 45 吉川										12:30 12:30 水中運動 30 柴田										12:30 12:30 エアロピクス 初級 45 小林 理恵										12:30 12:30 ストレッチ30 スタッフ																																																	
13:00											13:15 初中級 西村										13:15 13:10 ウェストシェイプ20 スタッフ										13:15 13:15 初中級 辻										13:15 13:15 初中級 辻										13:15 13:15 初中級 西村										13:15 13:15 初中級 西村										13:15 13:15 初中級 西村										13:15 13:15 初中級 西村																																																											
13:30											13:30 アクア 45 湯山										13:30 13:40 エアロピクス 初級 45 中島 まゆみ										13:30 13:50 TRX 30 スタッフ 定員:9名										13:30 13:55 ストレッチ20 スタッフ										13:30 14:15 介護予防										13:30 13:35 ボディメイク 45 清水 麻衣子										13:30 13:35 骨盤調整 ① 45 長島 弓恵										13:30 13:35 ボディコンバット 30 濱田 (&佐藤)										13:30 13:35 アディダスヨガ 30 高田 美樹子																																																	
14:00											14:45 キッズスイミング										14:45 ヨガ 45 小林 理恵										14:45 14:40 ボディバランス Yoga 20 パーチャル										14:45 14:45 オリジナルダンス 45 清水 麻衣子										14:45 14:45 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル																																																											
14:30											14:45 キッズスイミング										14:45 ヨガ 45 小林 理恵										14:45 14:40 ボディバランス Yoga 20 パーチャル										14:45 14:45 オリジナルダンス 45 清水 麻衣子										14:45 14:45 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル																																																											
15:00											14:45 キッズスイミング										14:45 ヨガ 45 小林 理恵										14:45 14:40 ボディバランス Yoga 20 パーチャル										14:45 14:45 オリジナルダンス 45 清水 麻衣子										14:45 14:45 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル																																																											
15:30											14:45 キッズスイミング										14:45 ヨガ 45 小林 理恵										14:45 14:40 ボディバランス Yoga 20 パーチャル										14:45 14:45 オリジナルダンス 45 清水 麻衣子										14:45 14:45 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル																																																											
16:00											14:45 キッズスイミング										14:45 ヨガ 45 小林 理恵										14:45 14:40 ボディバランス Yoga 20 パーチャル										14:45 14:45 オリジナルダンス 45 清水 麻衣子										14:45 14:45 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル																																																											
16:30											14:45 キッズスイミング										14:45 ヨガ 45 小林 理恵										14:45 14:40 ボディバランス Yoga 20 パーチャル										14:45 14:45 オリジナルダンス 45 清水 麻衣子										14:45 14:45 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル																																																											
17:00											14:45 キッズスイミング										14:45 ヨガ 45 小林 理恵										14:45 14:40 ボディバランス Yoga 20 パーチャル										14:45 14:45 オリジナルダンス 45 清水 麻衣子										14:45 14:45 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル																																																											
17:30											14:45 キッズスイミング										14:45 ヨガ 45 小林 理恵										14:45 14:40 ボディバランス Yoga 20 パーチャル										14:45 14:45 オリジナルダンス 45 清水 麻衣子										14:45 14:45 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル																																																											
18:00											14:45 キッズスイミング										14:45 ヨガ 45 小林 理恵										14:45 14:40 ボディバランス Yoga 20 パーチャル										14:45 14:45 オリジナルダンス 45 清水 麻衣子										14:45 14:45 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 RITMOS 45 臥雲 由希子										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル										14:45 14:20 ボディコンバット 30 パーチャル																																																											
18:30											18:30 キッズスイミング										18:30 18:50 ボディアタック 45 石井 貴志										18:30 19:00 TRX 30 スタッフ 定員:9名										18:30 19:00 ボディアタック 45 石井 貴志										18:30 19:00 TRX 30 スタッフ 定員:9名										18:30 19:00 ボディアタック 45 石井 貴志										18:30 19:00 TRX 30 スタッフ 定員:9名																																																																					
19:00											19:30 初級 山田										19:30 19:05 エアロピクス 初級 40 土井 真由苗										19:30 19:15 アディダスヨガ 30 濱田 陽菜										19:30 19:45 ボディアタック 45 高橋 ますみ										19:30 20:00 アディダスヨガ 30 高田 美樹子										19:30 20:15 ボディコンバット 30 海野 亮										19:30 20:20 アディダスヨガ 30 柴田 風花										19:30 19:30 ボディコンバット 45 原田 瞭										19:30 19:30 アディダスヨガ 30 柴田 風花																																																	
19:30											19:30 初級 山田										19:30 19:05 エアロピクス 初級 40 土井 真由苗										19:30 19:15 アディダスヨガ 30 濱田 陽菜										19:30 19:45 ボディアタック 45 高橋 ますみ										19:30 20:00 アディダスヨガ 30 高田 美樹子										19:30 20:15 ボディコンバット 30 海野 亮										19:30 20:20 アディダスヨガ 30 柴田 風花										19:30 19:30 ボディコンバット 45 原田 瞭										19:30 19:30 アディダスヨガ 30 柴田 風花																																																	
20:00											20:00 初級 山田										20:00 20:05 エアロピクス 初級 40 土井 真由苗										20:00 19:15 アディダスヨガ 30 濱田 陽菜										20:00 19:45 ボディアタック 45 高橋 ますみ										20:00 20:00 アディダスヨガ 30 高田 美樹子										20:00 20:15 ボディコンバット 30 海野 亮										20:00 20:20 アディダスヨガ 30 柴田 風花										20:00 19:30 ボディコンバット 45 原田 瞭										20:00 19:30 アディダスヨガ 30 柴田 風花																																																	
20:30											20:00 初級 山田										20:00 20:05 エアロピクス 初級 40 土井 真由苗										20:00 19:15 アディダスヨガ 30 濱田 陽菜										20:00 19:45 ボディアタック 45 高橋 ますみ										20:00 20:00 アディダスヨガ 30 高田 美樹子										20:00 20:15 ボディコンバット 30 海野 亮										20:00 20:20 アディダスヨガ 30 柴田 風花										20:00 19:30 ボディコンバット 45 原田 瞭										20:00 19:30 アディダスヨガ 30 柴田 風花																																																	
21:00											21:30 初級 山田										21:00 21:00 ZUMBA 45 土井 真由苗										21:00 21:00 ボディコンバット 30 パーチャル										21:00 21:25 レスミルズ コア パーチャル										21:00 21:00 ボディコンバット 45 海野 亮										21:00 21:05 シバム 30 パーチャル										21:00 21:00 ボディアタック 45 石井 貴志										21:00 21:00 ボディコンバット 45 石井 貴志																																																											
21:30											21:30 初級 山田										21:00 21:00 ZUMBA 45 土井 真由苗										21:00 21:00 ボディコンバット 30 パーチャル										21:00 21:25 レスミルズ コア パーチャル										21:00 21:00 ボディコンバット 45 海野 亮										21:00 21:05 シバム 30 パーチャル										21:00 21:00 ボディアタック 45 石井 貴志										21:00 21:00 ボディコンバット 45 石井 貴志																																																											
22:00											21:30 初級 山田										21:00 21:00 ZUMBA 45 土井 真由苗										21:00 21:00 ボディコンバット 30 パーチャル										21:00 21:25 レスミルズ コア パーチャル										21:00 21:00 ボディコンバット 45 海野 亮										21:00 21:05 シバム 30 パーチャル										21:00 21:00 ボディアタック 45 石井 貴志										21:00 21:00 ボディコンバット 45 石井 貴志																																																											
22:30	21:30 初級 山田										21:00 21:00 ZUMBA 45 土井 真由苗										21:00 21:00 ボディコンバット 30 パーチャル										21:00 21:25 レスミルズ コア パーチャル										21:00 21:00 ボディコンバット 45 海野 亮										21:00 21:05 シバム 30 パーチャル										21:00 21:00 ボディアタック 45 石井 貴志										21:00 21:00 ボディコンバット 45 石井 貴志																																																																					
23:00	21:30 初級 山田										21:00 21:00 ZUMBA 45 土井 真由苗										21:00 21:00 ボディコンバット 30 パーチャル										21:00 21:25 レスミルズ コア パーチャル										21:00 21:00 ボディコンバット 45 海野 亮										21:00 21:05 シバム 30 パーチャル										21:00 21:00 ボディアタック 45 石井 貴志										21:00 21:00 ボディコンバット 45 石井 貴志																																																																					

※ 変更箇所は赤い太枠で表示しています。 ※ 事情により急遽、変更や休止になる場合もございますので予めご了承ください。



スタジオ定員人数
 スタジオA:最大35名 (WEB予約最大35名)
 スタジオB:最大25名 (WEB予約最大25名)

当日参加枠は、レッスン開始の10分前から指定の場所にて先着順にご案内致します。

- 新型コロナウイルスの感染拡散を防ぐため
 お客様自身の予防のため
 ご理解・ご協力をお願いいたします。
- レッスンの最大時間は60分とします。
 - レッスン間は15分以上間隔を空け、十分な換気と消毒を行います。
 - お客様同士の間隔を十分に確保するため、特別定員人数を設けます。
 - 全てのクラスでWEB予約をいただけます。
 - スタジオ内では両手を広げて周囲の方にぶつからない程度の間隔を空けましょう。
 - 掛け声、盛り上げ、ハイタッチなどは禁止とします。
 - 空調・換気は「強」で運転いたします。
 - ご自身で調整できるよう上着等をお持ちください。
 - 他の方への場所貸しはご遠慮ください。
 - 予約した場所はご本人で受講してください。
 - マスクの着用は個人の判断と致します。

静脈認証登録でマシンジムエリア19:00以降もご利用可能！！
 未登録の方は運動施設ご利用終了時間
 マシンジム21:00まで プール18:30まで (浴室は19時に退館できるようご利用ください)

静脈認証登録でマシンジムエリア21:00以降もご利用可能！！
 未登録の方は運動施設ご利用終了時間
 マシンジム21:00まで プール20:30まで (浴室は21時に退館できるようご利用ください)