タイムスケジュール 2025年 9月 1日(月)~9月 7日(日)

	9月 1日(月)		9月 2日(火)		9月 3日(水)		4日 木曜日 休館日		9月 5日(金)		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール			
9:00											9:00
30											30
10:00											10:00
30	10:15~10:45 ストレッチ30 山根 孝枝										30
11:00											11:00
30	11:00~11:45 ZUMBA 山根 孝枝										30
12:00											12:00
30	12:00~12:45 ボディバランス45FX 江口 絵里子										30
13:00											13:00
30	13:00~13:30 ボディパンプ30 大久保 広之										30
14:00											14:00
30											30
15:00											15:00
30	15:45~16:30 運動あそび教室 年 長										30
16:00											16:00
30											30
17:00											17:00
30	16:50~17:35 はじめてHIPHOP 小学生・初心者										30
18:00											18:00
30	17:35~18:35 HIPHOPキッズ 小学生										30
19:00											19:00
30	18:40~19:40 HIPHOP一般 中高生~大人・経験者										30
20:00											20:00
30	20:00~20:30 X55(30分) ↑エクストリーム55) ↑大久保 広之										30
21:00											21:00
30	20:45~21:15 ボディコンバット30 大久保 広之										30

	9月 6日(土)		9月 7日(日)		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00					9:00
30					30
10:00					10:00
30	10:15~11:15 ヨガ(体) 岡部 知香子		10:15~10:45 コアクロス 中安 真一		30
11:00					11:00
30	11:30~12:15 メガダンス45 岡部 知香子		11:00~11:30 ストレッチボール運動 中安 真一		30
12:00					12:00
30	12:30~13:00 ストレッチボール運動 中安 真一		11:45~12:30 ボディバランス45FX 三阪 恵		30
13:00					13:00
30	13:15~14:15 ボディジャム 江口 絵里子		12:45~13:30 ボディアタック45 畑中 凌輔		30
14:00					14:00
30	14:10~14:40 アクアピクス(シェイプ) 岡部 知香子		13:45~14:45 ボディコンバット 三阪 恵		30
15:00					15:00
30	14:30~15:15 X55(45分)エクストリーム55 大久保 広之		14:50~15:20 バタフライ(中級) 岡部 知香子		30
16:00					16:00
30	15:30~16:30 ボディバランス 江口 絵里子		15:00~16:00 ボディパンプ 大久保 広之		30
17:00					17:00
30	18:15~19:15 はじめてLOCK 小学生・初心者				30
18:00					18:00
30	19:30~20:30 LOCK初級 中高生~大人・経験者				30
19:00					19:00
30					30
20:00					20:00
30					30
21:00					21:00

【スタジオ予約、タイムスケジュールについて】

9月1日(月)~9月7日(日)のスタジオ予約は、8月31日(日)9:30~受付開始いたします。(※8月31日(日)の受付時間は9:30~17:00まで、電話予約のみとさせていただきます。9月1日以降は通常通り9:30~営業終了まで受付可能です。)

9月8日(月)以降のタイムスケジュールは、**9月1日(月)**に配布、掲示いたします。(※9月8日(月)~9月12日(金)のスタジオ予約は、9月5日(金)より予約を承ります。)

【スタジオクラス参加方法について】 ※整理券配布クラスのご確認をお願いいたします。

- スタジオプログラム定員は35名です。(ツールを使用するプログラムは30名)
- 混雑が予想されるプログラムは、レッスン開始30分前に北側通路(調理実習室前)にて整理券をお配りいたします。
整理券配布の30分前(レッスン開始1時間前)から北側通路にお並びいただけます。(ガラス面に貼ってある番号の横にお並びください。)
- 整理券はご自身の分のみとし、一人一枚をお願いいたします。
必ず参加される本人がお取りください。
- 配布開始後に残った整理券は、フロントにて配布いたします。
- クラス開始15分前にスタジオ整列場所にお並びいただけます。(スタジオガラス面に貼ってある番号の横にお並びください。)
- 入場開始時に不在の場合は、次の方に先に入場していただけます。
整理券をお持ちであれば、クラス開始時間までに来ていただければ入場いただけます。
- クラス終了後、出口で整理券を回収いたします。
- スタジオ優先予約もご利用いただけます。(先着20名 300円)
ご予約は9:30~10:00までは電話予約のみ、10:00以降は電話またはフロントでご予約いただけます。一度のご予約で2名様までまとめてご予約いただけます。
希望クラスの1週間前からレッスン開始1時間前までご予約いただけます。
詳しくはお近くのスタッフにおたずねください。

- 📍 ← 初めての方も安心してご参加いただけるプログラム
- 📍 ← 別途参加費が必要なクラス。(月額で参加費をいただいているクラス)
- 📍 ← 整理券が配布されているプログラム
- 📍 ← 定員が30名のクラス(その他のスタジオプログラムは定員35名)