

# スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2023年11月 ~

	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	プール	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	スタジオ	プール
10:00	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30	台帳設置 10:00 オリジナル ボディコンシャス 10:30-11:15 松本 寛子		台帳設置 10:00 太極拳 10:30-11:15 品川 仁志	アクアピクス (エンジョイ) 10:30-11:15 伊差川 暢子	☺ 台帳設置 10:00 腸活腹筋トレーニング 10:30-10:45 後藤 智恵		☺ 台帳設置 10:00 シンプルエアロ 10:30-11:10 田中 かわり		☺ 台帳設置 10:00 ヨガ(心) 10:30-11:15 井本 陽子			台帳設置 10:00 オリジナル ボディコンシャス 10:30-11:15 伊藤 ゆかり	
11:00		☺ 台帳設置 10:30 成人水泳教室(初級) 有料スクール 11:30-12:30 永岡 千恵	☺ 台帳設置 10:30 成人水泳教室(中級) 有料スクール 11:30-12:30 永岡 千恵	☺ 台帳設置 10:30 背骨コンディショニング 11:45-12:30 奥谷 真由美	☺ 台帳設置 10:30 ボディバランス45 ※ST 11:15-12:00 後藤 智恵	ウォーク&ジョグ 11:00-11:30 永岡 千恵	☺ 台帳設置 10:30 ヨガ(体) 11:45-12:30 ターニャ	☺ 台帳設置 10:30 健康水泳教室 有料スクール 11:00-12:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 10:30 ZUMBA 11:45-12:30 松岡 由佳			☺ 台帳設置 10:30 ZUMBA 11:45-12:30 伊藤 ゆかり	変更
12:00	台帳設置 10:30 ZUMBA 11:45-12:30 片岡 昭子		☺ 台帳設置 10:30 ヨガ(心) 13:00-13:45 播野 朱美	☺ 台帳設置 10:30 メガダンス45 14:15-15:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 11:15 ボディバンプ30 12:30-13:00 森田 由梨	☺ 台帳設置 11:15 クロー(初級) 12:15-12:45 永岡 千恵	☺ 台帳設置 11:45 ボディシェイプ 13:00-13:45 加藤 智湖	☺ 台帳設置 11:45 背泳ぎ(中級) 12:30-13:00 西村 隼	☺ 台帳設置 11:45 ヨガ(心) 14:45-15:30 松本 寛子	☺ 台帳設置 11:45 イベントプログラム 13:00-13:45 ※別途案内		☺ 台帳設置 11:45 イベントプログラム 13:00-13:45 ※別途案内	
13:00	☺ 台帳設置 11:45 コアクロス 13:00-13:30 森田 由梨		☺ 台帳設置 13:00 シイプエアロ 15:30-16:15 ホゼア・ペカー	☺ 台帳設置 13:00 美しい歩き方教室 16:00-17:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 12:30 シイプエアロ 13:30-14:15 小林 珠美		☺ 台帳設置 13:00 シイプエアロ 14:15-15:00 加藤 智湖	☺ 台帳設置 13:00 アクアピクス (シェイプ) 13:30-14:15 山本 幸美	☺ 台帳設置 13:00 スイミングフォーム 13:45-14:30 後藤 智恵	☺ 台帳設置 13:00 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内		☺ 台帳設置 13:00 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	変更
14:00	台帳設置 13:00 ボディコンバット45 14:00-14:45 森田 由梨	☺ 台帳設置 13:00 水中腸活ウォーキング 14:30-14:45 後藤 智恵	☺ 台帳設置 13:00 少人数制スタジオレッスン ステップ 16:45-17:45 ホゼア・ペカー	☺ 台帳設置 13:00 少人数制スタジオレッスン ボディコンバット 19:00-20:00 野村 里砂	☺ 台帳設置 13:00 ボディコンバット 19:15-19:45 長野 明祐		☺ 台帳設置 13:00 ボディコンバット 20:15-21:15 長野 明祐	☺ 台帳設置 13:00 スイミング(中級) 15:00-15:45 永岡 千恵	☺ 台帳設置 14:15 フラダンス 15:30-16:15 フアリ オ ケアロヒケア	☺ 台帳設置 13:00 スイミング(初級) 15:00-15:45 西村 隼	☺ 台帳設置 13:00 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	☺ 台帳設置 13:00 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	変更
15:00	台帳設置 14:00 背骨コンディショニング 15:15-16:00 中西 輝美	☺ 台帳設置 14:00 アクアピクス (エンジョイ) 14:55-15:40 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:15 シイプエアロ 15:30-16:15 ホゼア・ペカー	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン ボディコンバット 19:00-20:00 野村 里砂	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン ボディコンバット 19:15-19:45 長野 明祐		☺ 台帳設置 14:15 ボディコンバット 20:15-21:15 長野 明祐	☺ 台帳設置 14:15 スイミング(初級) 15:00-15:45 西村 隼	☺ 台帳設置 14:15 ピラティス教室 17:00-18:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:30 ボディバンプ45 15:45-16:30 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:30 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	☺ 台帳設置 14:30 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	変更
16:00	☺ 台帳設置 14:00 背骨コンディショニング 15:15-16:00 中西 輝美	☺ 台帳設置 14:00 アクアピクス (エンジョイ) 14:55-15:40 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:15 シイプエアロ 15:30-16:15 ホゼア・ペカー	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン ボディコンバット 19:00-20:00 野村 里砂	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン ボディコンバット 19:15-19:45 長野 明祐		☺ 台帳設置 14:15 ボディコンバット 20:15-21:15 長野 明祐	☺ 台帳設置 14:15 スイミング(初級) 15:00-15:45 西村 隼	☺ 台帳設置 14:30 ピラティス教室 17:00-18:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:30 ボディバンプ45 15:45-16:30 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:30 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	☺ 台帳設置 14:30 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	変更
17:00	☺ 台帳設置 14:00 背骨コンディショニング 15:15-16:00 中西 輝美	☺ 台帳設置 14:00 アクアピクス (エンジョイ) 14:55-15:40 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:15 シイプエアロ 15:30-16:15 ホゼア・ペカー	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン ボディコンバット 19:00-20:00 野村 里砂	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン ボディコンバット 19:15-19:45 長野 明祐		☺ 台帳設置 14:15 ボディコンバット 20:15-21:15 長野 明祐	☺ 台帳設置 14:15 スイミング(初級) 15:00-15:45 西村 隼	☺ 台帳設置 14:30 ピラティス教室 17:00-18:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:30 ボディバンプ45 15:45-16:30 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:30 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	☺ 台帳設置 14:30 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	変更
18:00	☺ 台帳設置 14:00 背骨コンディショニング 15:15-16:00 中西 輝美	☺ 台帳設置 14:00 アクアピクス (エンジョイ) 14:55-15:40 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:15 シイプエアロ 15:30-16:15 ホゼア・ペカー	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン ボディコンバット 19:00-20:00 野村 里砂	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン ボディコンバット 19:15-19:45 長野 明祐		☺ 台帳設置 14:15 ボディコンバット 20:15-21:15 長野 明祐	☺ 台帳設置 14:15 スイミング(初級) 15:00-15:45 西村 隼	☺ 台帳設置 14:30 ピラティス教室 17:00-18:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:30 ボディバンプ45 15:45-16:30 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:30 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	☺ 台帳設置 14:30 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	変更
19:00	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐		☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:30 メガダンス45 19:00-19:45 後藤 智恵	☺ 台帳設置 18:30 ピラティス教室 17:00-18:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 18:30 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:30 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	☺ 台帳設置 18:30 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	変更
20:00	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐		☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 19:00 ボディバンプ45 20:15-21:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 19:00 ボディバンプ45 20:15-21:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 19:00 ボディバンプ45 20:15-21:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 19:00 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	☺ 台帳設置 19:00 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	変更
21:00	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐		☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 19:00 ボディバンプ45 20:15-21:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 19:00 ボディバンプ45 20:15-21:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 19:00 ボディバンプ45 20:15-21:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 19:00 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	☺ 台帳設置 19:00 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	変更
22:00	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐		☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 19:00 ボディバンプ45 20:15-21:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 19:00 ボディバンプ45 20:15-21:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 19:00 ボディバンプ45 20:15-21:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 19:00 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	☺ 台帳設置 19:00 イベントプログラム 14:15-15:15 ※別途案内	変更

**体験予約受付中**  
1週目 腰痛編  
2週目 首・肩編  
3週目 胸・膝編  
4週目 神経ストレッチ編

**体験予約受付中**  
※スクールカレンダーをご確認ください。

**体験予約受付中**  
※スクールカレンダーをご確認ください。

**<11月イベントプログラムについて>**  
イベントプログラムですが、実施日より  
クラス内容・開始時間等変更になる場合が  
ございます。  
詳細につきましては、HPまたは館内掲示物を  
確認して頂きますよう宜しくお願い致します。  
皆様にはご迷惑をお掛け致しますがご理解の  
程宜しくお願い致します。

■ 営業時間のご案内 ■

月・火・水・金	10:00~22:00
土	10:00~20:00
日・祝	10:00~18:00

休館日：木曜日・年末年始・お盆期間  
※運動施設の利用可能時間：営業終了15分前まで

プール定員

アクアエクササイズ	3レーン使用
スイミングクラス	~10名 1レーン使用 11~23名 2レーン使用
マスターズクラス	~10名 1レーン使用 11~23名 2レーン使用 24~36名 最大3レーン使用

スタジオ定員

全クラス	48名
------	-----

**【腸活フィットネスとは！？】**  
お腹周りの筋肉を「伸ばす」「刺激する」事で腸の  
動きを促進する新しいクラスです。「便秘やお腹の  
張りが気になる」「運動が苦手」なお客様にお勧め  
のクラスです。  
※お風呂で汗をかかない程度に、温めてからのご  
参加が効果的です。

- 【マーク表記に関して】
- ☺ 【安心マーク】  
ご参加が初めての方・久しぶりの方・体力に自信が無い方も安心して楽しみ頂けます。
  - ☺ 【スクールマーク】  
別途 申込・料金が必要になるスクールです。  
(月額・月4回ご参加いただける少人数クラスです)
  - ☺ 【変更マーク】  
前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。

【スタジオプログラム参加方法について】  
スタジオプログラムは①予約制・②当日枠記入です。

①予約制について  
●ご予約はWEB「メンバーサービス」から受付(パソコン・スマホ)  
●予約は有料(税込330円)。最大5クラスまでご予約が可能です。  
●店頭・お電話での受付はできません。  
●予約対象のクラスは1週間前の7時00分に公開されます。  
●クラスの予約・予約取消は、前日23時59分まで受付します。

②当日枠記入について  
●当日参加枠 + WEB予約枠の未予約分を記入枠とします。  
●ご来館のうえ、スタジオ横に設置している用紙にイニシャル、鍵  
番号の記入をお願い致します。  
●一つ前のプログラム開始後に用紙を設置致します。  
10:30~と19:00以降に開始のクラスは30分前に設置致します。

【スタジオ ツール使用プログラムのお願い】  
プログラム受講の前・後で除菌・消毒を行って頂けるよう除菌スプレ  
ーを準備しております。  
マット・チューブ・ボディバンプツールを使用するプログラムではお客  
様各位での除菌にご協力をお願い致します。

定員について

全クラス	定員 48名
【WEB予約枠】	24名

※WEB予約は有料(330円)です。メンバーサービスよりお申  
込ください。

【スタジオ・参加時のご協力のお願い】

- ◆15分前に入場案内いたします。15分前に不在の場合はキャンセル扱  
いとさせていただきます。
- ◆プログラム待ち・整列中の会話は周りの方へご配慮をお願いいたしま  
す。
- ◆スタジオ前には、手指の消毒液を設置しております。  
ご自由にご利用ください。
- ◆掛け声・ハイタッチ等はご遠慮ください。
- ◆当日予約受付時間より前の整列は禁止となります。

# スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2023年12月 ~

	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	プール	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	スタジオ	プール
10:00	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30	台帳設置 10:00 オリジナル ボディコンシャス 10:30-11:15 松本 寛子		台帳設置 10:00 太極拳 10:30-11:15 品川 仁志	アクアピクス (エンジョイ) 10:30-11:15 伊差川 暢子	☺ 台帳設置 10:00 腸活腹筋トレーニング 10:30-10:45 後藤 智恵		☺ 台帳設置 10:00 シンプルエアロ 10:30-11:10 田中 かわり		☺ 台帳設置 10:00 ヨガ(心) 10:30-11:15 井本 陽子	☺ 台帳設置 10:00		台帳設置 10:00 オリジナル ボディコンシャス 10:30-11:15 伊藤 ゆかり	
11:00		☺ 台帳設置 10:30 成人水泳教室(初級) 有料スクール 11:30-12:30 永岡 千恵	☺ 台帳設置 10:30 成人水泳教室(中級) 有料スクール 11:30-12:30 永岡 千恵	☺ 台帳設置 10:30 背骨コンディショニング 11:45-12:30 奥谷 真由美	☺ 台帳設置 10:30 ボディバランス45 ※ST 11:15-12:00 後藤 智恵	ウォーク&ジョグ 11:00-11:30 永岡 千恵	☺ 台帳設置 10:30 ヨガ(体) 11:45-12:30 ターニャ	☺ 台帳設置 10:30 健康水泳教室 有料スクール 11:00-12:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 10:30 ZUMBA 11:45-12:30 松岡 由佳	☺ 台帳設置 10:30		☺ 台帳設置 10:30 ZUMBA 11:45-12:30 伊藤 ゆかり	変更
12:00	台帳設置 10:30 ZUMBA 11:45-12:30 片岡 昭子		☺ 台帳設置 10:30 ヨガ(心) 13:00-13:45 播野 朱美	☺ 台帳設置 10:30 バタフライ(中級) 13:45-14:15 永岡 千恵	☺ 台帳設置 11:15 ボディバンプ30 12:30-13:00 森田 由梨	クロール(初級) 12:15-12:45 永岡 千恵	☺ 台帳設置 11:45 ボディシェイプ 13:00-13:45 加藤 智湖	☺ 台帳設置 11:45 背泳ぎ(中級) 12:30-13:00 西村 隼	☺ 台帳設置 11:45 ヨガ(心) 14:45-15:30 松本 寛子	☺ 台帳設置 11:45		☺ 台帳設置 11:45 イベントプログラム 13:00-14:00 ※別途案内	
13:00	☺ 台帳設置 11:45 コアクロス 13:00-13:30 森田 由梨		☺ 台帳設置 13:00 メガダンス45 14:15-15:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 13:00 スイミングフォーム 15:00-15:45 永岡 千恵	☺ 台帳設置 12:30 シェイプエアロ 13:30-14:15 小林 珠美		☺ 台帳設置 13:00 シェイプエアロ 14:15-15:00 加藤 智湖	☺ 台帳設置 13:00 スイミング(中級) 15:00-15:45 永岡 千恵	☺ 台帳設置 13:00 フラダンス 15:30-16:15 フアリ オ ケアロヒケア	☺ 台帳設置 13:00		☺ 台帳設置 13:00 イベントプログラム 14:30-15:30 ※別途案内	変更
14:00	台帳設置 13:00 ボディコンバット45 14:00-14:45 森田 由梨	☺ 台帳設置 13:00 水中腸活ウォーキング 14:30-14:45 後藤 智恵	☺ 台帳設置 13:00 スイミングフォーム 15:00-15:45 永岡 千恵	☺ 台帳設置 13:00 スイミング(初級) 15:00-15:45 西村 隼	☺ 台帳設置 13:00 美しい歩き方教室 16:00-17:00 後藤 智恵		☺ 台帳設置 13:00 ボディコンバット45 15:45-16:30 後藤 智恵	☺ 台帳設置 13:00 ピラティス教室 17:00-18:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 13:00	☺ 台帳設置 13:00		☺ 台帳設置 13:00 イベントプログラム 14:30-15:30 ※別途案内	変更
15:00	台帳設置 14:00 背骨コンディショニング 15:15-16:00 中西 輝美	☺ 台帳設置 14:00 アクアピクス (エンジョイ) 14:55-15:40 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:15 ステップ 16:45-17:45 ホゼア・ペーカー	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン 16:45-17:45 ホゼア・ペーカー	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン 16:45-17:45 ホゼア・ペーカー		☺ 台帳設置 14:15 ボディコンバット45 18:30-19:15 野村 里砂	☺ 台帳設置 14:15 ピラティス教室 17:00-18:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:15	☺ 台帳設置 14:30		☺ 台帳設置 14:30 イベントプログラム 14:30-15:30 ※別途案内	変更
16:00	☺ 台帳設置 14:00 背骨コンディショニング 15:15-16:00 中西 輝美	☺ 台帳設置 14:00 アクアピクス (エンジョイ) 14:55-15:40 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:15 ステップ 16:45-17:45 ホゼア・ペーカー	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン 16:45-17:45 ホゼア・ペーカー	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン 16:45-17:45 ホゼア・ペーカー		☺ 台帳設置 14:15 ボディコンバット45 18:30-19:15 野村 里砂	☺ 台帳設置 14:15 ピラティス教室 17:00-18:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:15	☺ 台帳設置 14:30		☺ 台帳設置 14:30 イベントプログラム 14:30-15:30 ※別途案内	変更
17:00	☺ 台帳設置 14:00 背骨コンディショニング 15:15-16:00 中西 輝美	☺ 台帳設置 14:00 アクアピクス (エンジョイ) 14:55-15:40 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:15 ステップ 16:45-17:45 ホゼア・ペーカー	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン 16:45-17:45 ホゼア・ペーカー	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン 16:45-17:45 ホゼア・ペーカー		☺ 台帳設置 14:15 ボディコンバット45 18:30-19:15 野村 里砂	☺ 台帳設置 14:15 ピラティス教室 17:00-18:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:15	☺ 台帳設置 14:30		☺ 台帳設置 14:30 イベントプログラム 14:30-15:30 ※別途案内	変更
18:00	☺ 台帳設置 14:00 背骨コンディショニング 15:15-16:00 中西 輝美	☺ 台帳設置 14:00 アクアピクス (エンジョイ) 14:55-15:40 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:15 ステップ 16:45-17:45 ホゼア・ペーカー	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン 16:45-17:45 ホゼア・ペーカー	☺ 台帳設置 14:15 少人数制スタジオレッスン 16:45-17:45 ホゼア・ペーカー		☺ 台帳設置 14:15 ボディコンバット45 18:30-19:15 野村 里砂	☺ 台帳設置 14:15 ピラティス教室 17:00-18:00 後藤 智恵	☺ 台帳設置 14:15	☺ 台帳設置 14:30		☺ 台帳設置 14:30 イベントプログラム 14:30-15:30 ※別途案内	変更
19:00	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐		☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45	☺ 台帳設置 18:30		☺ 台帳設置 18:30 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	
20:00	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐		☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45	☺ 台帳設置 18:30		☺ 台帳設置 18:30 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	
21:00	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐		☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45	☺ 台帳設置 18:30		☺ 台帳設置 18:30 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	
22:00	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐		☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	☺ 台帳設置 18:45	☺ 台帳設置 18:30		☺ 台帳設置 18:30 ボディバンプ45 19:15-20:00 長野 明祐	

体験予約受付中  
1週目 腰痛編  
2週目 首・肩編  
3週目 胸・膝編  
4週目 神経ストレッチ編

体験予約受付中  
※スクールカレンダーをご確認ください。

体験予約受付中  
※スクールカレンダーをご確認ください。

<12月イベントプログラムについて>  
イベントプログラムですが、実施日より  
クラス内容・開始時間等変更になる場合が  
ございます。  
詳細につきましては、HPまたは館内掲示物を  
確認して頂きますよう宜しくお願い致します。  
皆様にはご迷惑をお掛け致しますがご理解の  
程宜しくお願い致します。

■ 営業時間のご案内 ■

月・火・水・金	10:00~22:00
土	10:00~20:00
日・祝	10:00~18:00

休館日：木曜日・年末年始・お盆期間  
※運動施設の利用可能時間：営業終了15分前まで

プール定員

アクアエクササイズ	3レーン使用
スイミングクラス	~10名 1レーン使用 11~23名 2レーン使用
マスターズクラス	~10名 1レーン使用 11~23名 2レーン使用 24~36名 最大3レーン使用

スタジオ定員

全クラス	48名
------	-----

【腸活フィットネスとは！？】  
お腹周りの筋肉を「伸ばす」「刺激する」事で腸の  
動きを促進する新しいクラスです。「便秘やお腹の  
張りが気になる」「運動が苦手」なお客様にお勧め  
のクラスです。  
※お風呂で汗をかかない程度に、温めてからのご  
参加が効果的です。

- 【マーク表記に関して】
- ☺ 【安心マーク】  
ご参加が初めての方・久しぶりの方・体力に自信が無い方も安心して楽しみ頂けます。
  - ☺ 【スクールマーク】  
別途 申込・料金が必要になるスクールです。  
(月額・月4回ご参加いただける少人数クラスです)
  - ☺ 【変更マーク】  
前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。

【スタジオプログラム参加方法について】  
スタジオプログラムは①予約制・②当日枠記入です。

①予約制について  
●ご予約はWEB「メンバーサービス」から受付(パソコン・スマホ)  
●予約は有料(税込330円)。最大5クラスまでご予約が可能です。  
●店頭・お電話での受付はできません。  
●予約対象のクラスは1週間前の7時00分に公開されます。  
●クラスの予約・予約取消は、前日23時59分まで受付します。

②当日枠記入について  
●当日参加枠 + WEB予約枠の未予約分を記入枠とします。  
●ご来館のうえ、スタジオ横に設置している用紙にイニシャル、鍵  
番号の記入をお願い致します。  
●一つ前のプログラム開始後に用紙を設置致します。  
10:30~と19:00以降に開始のクラスは30分前に設置致します。

【スタジオ ツール使用プログラムのお断り】  
プログラム受講の前で除菌・消毒を行って頂けるよう除菌スプレ  
ーを準備しております。  
マット・チューブ・ボディバンプツールを使用するプログラムではお客  
様各位での除菌にご協力をお願い致します。

定員について

全クラス	定員 48名
【WEB予約枠】	24名

※WEB予約は有料(330円)です。メンバーサービスよりお申  
込ください。

【スタジオ・参加時のご協力のお断り】  
◆15分前に入場案内いたします。15分前に不在の場合はキャンセル扱  
いとさせていただきます。  
◆プログラム待ち・整列中の会話は周りの方へご配慮をお願いいたしま  
す。  
◆スタジオ前には、手指の消毒液を設置しております。  
ご自由にご利用ください。  
◆掛け声・ハイタッチ等はご遠慮ください。  
◆当日予約受付時間より前の整列は禁止となります。