

コナミスポーツクラブ 岐阜

【スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール】

※赤色ベース・・・7月からの変更クラス  
※黄色ベース・・・スクールクラス(有料)

2025年7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1                                                                                                                   | スタジオ2                                              | プール                                  |                     | スタジオ1                               | スタジオ2                                                                                                 | プール                                   | スタジオ1                                 | スタジオ2                                   | プール                                                | スタジオ1                                 | スタジオ2                     | プール                                 | スタジオ1                               | スタジオ2                  | プール                                   | スタジオ1                                   | スタジオ2                                                | プール                                  |       |      |                                                                                        |       |       |  |
| 10:00 |                                                                                                                         |                                                    |                                      | 休館日の為<br>終日ご利用頂けません |                                     |                                                                                                       |                                       |                                       |                                         |                                                    |                                       |                           |                                     |                                     |                        | 子供スクール                                |                                         |                                                      | 子供スクール                               | 10:00 |      |                                                                                        |       |       |  |
| 30    | 😊 腸&リンパ<br>美人エクササイズ                                                                                                     | 🔴 ス テクニカルエアロ<br>【Lo】                               | 😊 ウォーク&ジョグ<br>10:30-11:00<br>五明 美由紀  |                     | 😊 ジャザサイズ                            | 🔴 ス 背骨<br>コンディショニング                                                                                   | 😊 脂肪バイバイ<br>10:30-11:00<br>猪俣 梢       | 😊 ZUMBA GOLD                          | 🔴 ス オリジナル<br>健康体操                       | 😊 アクアピクス<br>(エンジョイ)                                | 😊 ジャザサイズ                              | 🔴 ス ZUMBA                 | 😊 ウォーク&ジョグ<br>10:30-11:00<br>五明 美由紀 | 😊 ボディバランス45<br>※ST                  |                        | 子供スクール                                | 😊 ヨガ(心)                                 | 😊 OLL Live配信クラス<br>ストレッツ30<br>10:30-11:00<br>小野 真紀   | 子供スクール                               | 30    |      |                                                                                        |       |       |  |
| 11:00 | 10:30-11:30<br>松本 典子                                                                                                    | 10:30-11:30<br>岡本 浩史                               | 😊 変更 パタフライ 初級<br>11:15-11:45<br>猪俣 梢 |                     | 10:30-11:30<br>山本 孝代                | 10:30-11:30<br>YUKI                                                                                   | 😊 アクアピクス<br>(エンジョイ)                   | 😊 10:30-11:15<br>松本 典子                | 😊 10:30-11:30<br>五明 美由紀                 | 😊 10:30-11:15<br>近江 順子                             | 10:30-11:30<br>山本 孝代                  | 10:30-11:30<br>早川 みどり     | 😊 変更 平泳ぎ 初級<br>11:15-11:45<br>猪俣 梢  | 😊 10:30-11:15<br>中川 拓磨<br>【ST=コア強化】 | 🔴 ス 腸&リンパ<br>美人エクササイズ  | 子供スクール                                | 😊 明石・吉田                                 | 😊 OLL Live配信クラス<br>ボディコンバット60                        | 子供スクール                               | 11:00 |      |                                                                                        |       |       |  |
| 30    | 😊 ボディバランス45<br>※ST                                                                                                      |                                                    | 😊 変更 クロール 中級<br>12:00-12:30<br>猪俣 梢  |                     |                                     |                                                                                                       | 😊 11:15-12:00<br>岩田 純子                | 😊 11:35-12:20<br>松本 典子                | 😊 オリエンテーション<br>11:50-12:10<br>コアクロス体験   |                                                    | 😊 メガダンス45                             |                           | 😊 11:15-11:45<br>猪俣 梢               | 😊 ボディコンバット45                        | 🔴 ス 腸&リンパ<br>美人エクササイズ  | 3コース使用                                | 😊 ボディパンプ                                | 😊 11:30-12:30<br>斎藤 香帆                               | 3コース使用                               | 12:00 |      |                                                                                        |       |       |  |
| 12:00 | 11:45-12:30<br>中川 拓磨<br>【ST=コア強化】                                                                                       | 🔴 ス ZUMBA                                          |                                      |                     | 11:45-12:30<br>矢野 朱美                | 😊 OLL Live配信クラス<br>アクティブストレッチ<br>12:00-12:30<br>花里 眞理子                                                | 😊 変更 背泳ぎ 初級<br>12:15-12:45<br>猪俣 梢    |                                       | 😊 OLL Live配信クラス<br>ボディバランス45            |                                                    | 😊 11:45-12:30<br>宮田 由香子               | 🔴 ス オリジナル<br>健康体操         |                                     | 😊 11:45-12:30<br>中川 拓磨              | 😊 11:30-12:30<br>松本 典子 | 子供スクール                                | 😊 11:45-12:45<br>中川 拓磨                  |                                                      | 子供スクール                               | 30    |      |                                                                                        |       |       |  |
| 30    | 😊 ボディパンプ30<br>12:45-13:15<br>川口 英希                                                                                      | 😊 松本 典子                                            |                                      |                     | 😊 ヨガ(心)                             | 😊 OLL Live配信クラス<br>姿勢改善トレーニング<br>13:00-13:30<br>花里 眞理子                                                |                                       | 😊 レズミルズダンス30<br>12:45-13:15<br>宮田 由香子 | 😊 12:30-13:15<br>奥山 妙子                  | 😊 変更 クロール 初級<br>13:00-13:30<br>高橋 龍也               | 😊 コアクロス<br>12:45-13:15<br>長岡 真男       | 😊 フジハラ カズヤ                | 🔴 ス スイミング<br>スクール初級                 | 😊 ZUMBA45                           | 🔴 ス 腸&リンパ<br>美人エクササイズ  | 2コース使用                                | 😊 ※WEB予約40名                             | 😊 OLL Live配信クラス                                      | 2コース使用                               | 13:00 |      |                                                                                        |       |       |  |
| 13:00 | 😊 シンプルエアロ                                                                                                               | 😊 OLL Live配信クラス<br>ストレッチ30<br>13:30-14:00<br>櫻庭 絵奈 | 😊 アクアピクス<br>(エンジョイ)                  |                     | 12:45-13:45<br>土屋 彩                 |                                                                                                       | 😊 13:00-14:00<br>ベビースイミング             | 😊 ボディコンバット45                          | 😊 シンプルステップ<br>13:20-14:00<br>ビデオレッスン    | 😊 クロールトレーニング<br>13:45-14:15<br>高橋 龍也<br>【25M完泳者対象】 | 😊 シェイプステップ                            | 😊 13:30-14:15<br>フジハラ カズヤ | 😊 13:00-14:00<br>猪俣 梢               | 😊 13:00-13:45<br>松本 典子              | 🔴 ス ボディステップ            | 😊 変更 パタフライ 中級<br>14:05-14:35<br>名知 駿介 | 😊 変更 ボディコンバット45<br>13:15-14:00<br>登 大輔  | 😊 OLL Live配信クラス<br>ボディバランス45<br>13:00-13:45<br>斎藤 香帆 | 😊 ベビースイミング                           | 30    |      |                                                                                        |       |       |  |
| 14:00 | 😊 フジハラ カズヤ                                                                                                              |                                                    |                                      |                     | 😊 ボディコンバット30<br>14:00-14:30<br>土屋 彩 | 😊 13:50-14:30<br>ビデオレッスン                                                                              | 😊 スイミング<br>スクール初級                     | 😊 13:30-14:15<br>川口 英希                |                                         | 😊 スタジオ<br>マンツーマン                                   | 😊 ボディバランス45<br>※FX                    | 😊 シェイプエアロ                 |                                     | 😊 13:00-13:50<br>ボディコンバット体験         | 😊 13:15-14:15<br>中川 拓磨 | 😊 スポーツ体操教室                            | 😊 変更 ボディパンプ30<br>14:20-14:50<br>登 大輔    | 😊 ス ベリーダンス<br>(美Body)                                | 😊 アクアピクス<br>(エンジョイ)                  | 14:00 |      |                                                                                        |       |       |  |
| 30    | 😊 メガダンス45                                                                                                               | 🔴 ス シェイプエアロ                                        |                                      |                     | 😊 ボディパンプ45                          | 😊 スタジオマンツーマン                                                                                          | 😊 14:30-15:30<br>高橋 龍也                | 😊 ヨガ(心)                               | 😊 14:15-15:15<br>予約制                    |                                                    | 😊 14:30-15:15<br>宮田 由香子<br>【FX=ストレッチ】 | 😊 14:20-15:05<br>ビデオレッスン  |                                     | 😊 14:00-15:00<br>松本 典子              | 😊 14:30-15:20          | 😊 年中～小学1年                             | 😊 変更 ボディアタック45<br>15:15-16:00<br>鶴田 大二郎 | 😊 ス サルサ<br>ムーブメント                                    | 😊 変更 背泳ぎ 初級<br>15:00-15:30<br>田中 龍之介 | 30    |      |                                                                                        |       |       |  |
| 15:00 | 😊 早川 みどり                                                                                                                | 😊 フジハラ カズヤ                                         |                                      |                     | 😊 鶴田 大二郎                            | 😊 予約制                                                                                                 |                                       | 😊 14:30-15:30<br>宮田 由香子               | 😊 予約制                                   |                                                    |                                       |                           |                                     | 😊 NEW 新プログラム<br>15:15-16:00<br>週替わり | 😊 14:30-15:20          | 😊 スポーツ体操教室                            | 😊 変更 ボディアタック45<br>15:15-16:00<br>鶴田 大二郎 | 😊 ス エルメス<br>ダンスカンパニー                                 | 😊 変更 背泳ぎ 初級<br>15:00-15:30<br>田中 龍之介 | 15:00 |      |                                                                                        |       |       |  |
| 30    |                                                                                                                         |                                                    |                                      |                     |                                     |                                                                                                       |                                       |                                       |                                         |                                                    |                                       |                           |                                     | 😊 15:15-16:00<br>週替わり               | 😊 14:30-15:20          | 😊 小学2年～                               | 😊 変更 ボディアタック45<br>15:15-16:00<br>鶴田 大二郎 | 😊 ス エルメス<br>ダンスカンパニー                                 |                                      | 30    |      |                                                                                        |       |       |  |
| 16:00 |                                                                                                                         |                                                    |                                      |                     | 😊 卓球スクール<br>※経験者向け<br>クラス           |                                                                                                       | 😊 子供スクール                              |                                       |                                         | 😊 子供スクール                                           | 😊 卓球スクール<br>※初心者向け<br>クラス             | 😊 ダンシングスターズ               |                                     |                                     | 😊 15:30-16:20          | 😊 小学2年～                               | 😊 変更 コアクロス<br>16:15-16:45<br>スタッフ       |                                                      |                                      | 16:00 |      |                                                                                        |       |       |  |
| 30    |                                                                                                                         | 😊 チアダンス                                            |                                      |                     | 😊 16:00-17:30                       |                                                                                                       | 😊 16:00-17:00                         |                                       |                                         | 😊 16:30-17:30                                      | 😊 16:00-16:50                         | 😊 16:00-16:50             |                                     |                                     |                        | 😊 16:00-17:00                         |                                         |                                                      |                                      | 30    |      |                                                                                        |       |       |  |
| 17:00 | 😊 チアダンス                                                                                                                 |                                                    |                                      |                     |                                     |                                                                                                       | 😊 子供スクール                              |                                       |                                         | 😊 2コース使用                                           | 😊 16:00-17:30                         | 😊 16:00-16:50             |                                     |                                     |                        | 😊 16:00-17:00                         |                                         |                                                      |                                      | 30    |      |                                                                                        |       |       |  |
| 30    |                                                                                                                         |                                                    |                                      |                     |                                     |                                                                                                       | 😊 3コース使用                              |                                       |                                         | 😊 2コース使用                                           |                                       | 😊 16:00-17:30             | 😊 16:00-17:50                       |                                     |                        | 😊 16:00-17:00                         |                                         |                                                      |                                      | 17:00 |      |                                                                                        |       |       |  |
| 18:00 |                                                                                                                         |                                                    |                                      |                     |                                     |                                                                                                       | 😊 3コース使用                              |                                       |                                         | 😊 2コース使用                                           |                                       |                           | 😊 小学生～中学生                           |                                     |                        | 😊 16:00-17:00                         |                                         |                                                      |                                      | 30    |      |                                                                                        |       |       |  |
| 30    | 😊 変更 コアクロス<br>18:30-19:00<br>スタッフ                                                                                       |                                                    |                                      |                     |                                     |                                                                                                       | 😊 子供スクール                              |                                       |                                         | 😊 2コース使用                                           |                                       |                           |                                     |                                     |                        | 😊 16:00-17:00                         |                                         |                                                      |                                      | 30    |      |                                                                                        |       |       |  |
| 19:00 |                                                                                                                         | 😊 ボディバランス                                          |                                      |                     | 😊 ボディパンプ45                          | 😊 OLL Live配信クラス<br>ボディバランス30<br>19:00-19:30<br>浦島 崇史                                                  | 😊 2コース使用                              | 😊 ZUMBA45                             | 😊 18:30-19:30<br>宮田 由香子                 |                                                    | 😊 ボディアタック30<br>19:00-19:30<br>鶴田 大二郎  | 😊 ボディコンバット                |                                     |                                     |                        |                                       |                                         |                                                      |                                      | 19:00 |      |                                                                                        |       |       |  |
| 30    | 😊 ボディジャム                                                                                                                | 😊 川本 友子                                            |                                      |                     | 😊 横井 俊之                             | 😊 NEW レズミルズシェイプス<br>19:45-20:15<br>鶴田 大二郎                                                             | 😊 変更 パタフライ 初級<br>19:30-20:00<br>高橋 龍也 | 😊 19:00-19:45<br>松本 典子                |                                         | 😊 コアクロス<br>19:45-20:15<br>大橋 隆司                    | 😊 19:00-19:30<br>鶴田 大二郎               | 😊 19:00-20:00<br>土屋 彩     |                                     |                                     |                        |                                       |                                         |                                                      |                                      | 30    |      |                                                                                        |       |       |  |
| 20:00 |                                                                                                                         | 😊 ※WEB予約 5名                                        | 😊 変更 背泳ぎ 初級<br>20:00-20:30<br>高橋 龍也  |                     | 😊 シェイプエアロ                           | 😊 ス レズミルズシェイプス<br>19:45-20:15<br>鶴田 大二郎                                                               |                                       | 😊 20:00-20:45<br>宮川 美由紀               | 😊 腸&リンパ<br>美人エクササイズ                     | 😊 20:00-20:45<br>松本 典子                             | 😊 20:00-20:15<br>大橋 隆司                | 😊 20:15-21:15<br>中川 拓磨    |                                     |                                     |                        |                                       |                                         |                                                      |                                      | 20:00 |      |                                                                                        |       |       |  |
| 30    | 😊 ボディコンバット45                                                                                                            | 😊 ス メガダンス                                          |                                      |                     | 😊 20:00-20:45<br>宮川 美由紀             | 😊 ス サルサ<br>ムーブメント                                                                                     |                                       | 😊 20:00-20:45<br>松本 典子                | 😊 NEW レズミルズピラティス<br>21:00-21:30<br>土屋 彩 |                                                    | 😊 20:30-21:30<br>土屋 彩                 | 😊 ※WEB予約 5名               |                                     |                                     |                        |                                       |                                         |                                                      |                                      | 30    |      |                                                                                        |       |       |  |
| 21:00 |                                                                                                                         | 😊 20:30-21:30<br>藤堂 瑠子                             |                                      |                     | 😊 ボディアタック30<br>21:00-21:30<br>横井 俊之 | 😊 エルメス<br>ダンスカンパニー                                                                                    |                                       | 😊 21:00-21:30<br>登 大輔                 |                                         |                                                    |                                       |                           |                                     |                                     |                        |                                       |                                         |                                                      |                                      | 21:00 |      |                                                                                        |       |       |  |
| 30    |                                                                                                                         |                                                    |                                      |                     |                                     |                                                                                                       |                                       |                                       |                                         |                                                    |                                       |                           |                                     |                                     |                        |                                       |                                         |                                                      |                                      | 30    |      |                                                                                        |       |       |  |
| 22:00 | 【スタジオWEB予約人数】<br>50名定員クラス:24枠<br>※一部クラスのみWEB予約枠が違います<br>土曜11:45～12:30「ボディコンバット45」WEB40名<br>日曜11:45～12:45「ボディパンプ」 WEB40名 |                                                    |                                      |                     | 【 マーク表記に関して 】                       |                                                                                                       |                                       |                                       |                                         | 曜 日 営 業 時 間                                        |                                       |                           |                                     |                                     | 【 スタジオレッスン参加 】         |                                       |                                         |                                                      |                                      |       |      |                                                                                        |       |       |  |
| 30    |                                                                                                                         |                                                    |                                      |                     | 😊                                   | 【安心マーク】ご参加が初めて、久しぶりの方・体力に自信のない方も安心してご楽しみ頂けます。                                                         |                                       |                                       |                                         |                                                    | 月・水・木・金                               |                           |                                     |                                     |                        | 10:00～23:00                           |                                         |                                                      |                                      |       | WEB  | メンバーサービス内のスタジオ予約にて1週間前から前日までにご予約可能 (1枠330円)<br>※1人5枠まで予約可能 ※当日は、プログラム開始10分前からの入場となります。 | 22:00 |       |  |
|       |                                                                                                                         |                                                    |                                      |                     | 🔴 ス                                 | 【スクールマーク】別途、月会費(参加費)が必要になります。(月4回のスクールクラス)<br>「黄色枠」少人数スクール (定員10名) / 月会費5,500円 (体験料1,100円、都度利用1,650円) |                                       |                                       |                                         |                                                    | 土・日・祝                                 |                           |                                     |                                     |                        | 10:00～20:00                           |                                         |                                                      |                                      |       | 当日参加 | 当日、スタジオ前の整列順に参加可能 (各レッスン定員50%枠、事前予約により変動)<br>※対象レッスンの前レッスン開始より整列可能。夜クラスは18:00より整列可。    | 30    |       |  |
| 23:00 |                                                                                                                         |                                                    |                                      |                     | 有                                   | 【有料マーク】別途参加料金が必要になります。(事前予約が必要となります。)<br>※スタジオマンツーマン等、有料のご希望があれば別途ご相談ください。                            |                                       |                                       |                                         |                                                    | 【休館日】 毎週火曜日                           |                           |                                     |                                     |                        |                                       |                                         |                                                      |                                      |       |      |                                                                                        |       | 23:00 |  |
|       |                                                                                                                         |                                                    |                                      |                     | OLL                                 | 【Online Live Lesson(オンラインライブレッスン)マーク】無人プログラム(映像配信)となります。<br>※参加無料 ※WEB予約システム対象外                       |                                       |                                       |                                         |                                                    |                                       |                           |                                     |                                     |                        |                                       |                                         |                                                      |                                      |       |      |                                                                                        |       |       |  |

毎週火曜日は休館日。祝日は特別プログラムとなります。(詳しくは、HP/館内にて)



# BODYCOMBAT103



**2名のインストラクターとともに**

**最新リリースを体感せよ!!**

**7月7日(月)**

**参加費：1,100円(税込)**

**担当：川本友子/土屋彩**

**定員：50名**

**20:20～21:20**

**※通常レッスンを変更して実施いたします**

【有料イベント参加について】

①WEB先行予約50名 6/30(月)7:00～7/6(日)23:59

②当日受付 7/7(月)18:00～店頭申込開始

※WEB予約はメンバーサービス内の「スタジオ予約参加」よりお申込みください。

◇スタジオWEB予約は参加費と別途550円(税込)必要。検索表記は「ボディコンバット/有料」での予約となります。

◇前日までのキャンセルはWEBにてお手続きください。

◇予約完了後、前日までに参加費を店頭にてお支払いください。お支払い後のキャンセルは返金致しかねます。

◇スタジオ参加費に施設利用料は含まれません。チェックインが必要。当日受付人数は、WEB予約人数により変動します。

コナミスポーツクラブ 岐阜



コナミスポーツクラブ  
岐阜

25周年

イベントレッスン  
開催!!

～レッスンスケジュール～

※全て税込表記

【7月13日(日)】

各クラス定員50名/参加費 (岐阜会員)1100円 (都度登録・一般会員)2200円

- ①13:30～14:30 ボディコンバット 担当: 永江大志(岡崎)・中川拓磨  
②15:00～16:00 ボディジャム 担当: 永江大志(岡崎)

【7月21日(月・祝)】

- ③11:30～12:30 ボディコンバット  
担当: 関野真司(豊明)・小島純一(大垣)・川口英希  
④13:00～14:00 ボディパンプ  
担当: 白木将太(鈴鹿)・中川拓磨・鶴田大二郎  
⑤14:30～15:30 ZUMBA  
担当: 早川みどり・矢野朱美  
⑥16:00～17:00 ボディアタック  
担当: 早川尚希(星ヶ丘)・鶴田大二郎  
⑦17:30～18:15 レズミルズダンス  
担当: 早川尚希(星ヶ丘)・藤堂瑤子(鳴海山下)・土屋 彩

◎プールイベント◎

13:20～14:00

AQUAZUMBA@ 定員40名

参加費: 無料

担当: 児島哲子

【お客様に感謝を込めて】

25周年イベントに限り

WEB予約 550円を

お戻します

【7月27日(日)】

- ⑧15:00～16:00 ボディコンバット 担当: 川本友子(星ヶ丘)・土屋 彩

※詳しくは専用タイムスケジュールをご確認ください。

# スタジオ・プールタイムスケジュール ◆コナミスポーツクラブ 岐阜25周年特別プログラム◆

| 7/13(日) |                                                      |       |     | 7/21(月)                                                    |   |                                    |     | 7/27(日)                         |   |       |       |
|---------|------------------------------------------------------|-------|-----|------------------------------------------------------------|---|------------------------------------|-----|---------------------------------|---|-------|-------|
| スタジオ1   |                                                      | スタジオ2 | プール | スタジオ1                                                      |   | スタジオ2                              | プール | スタジオ1                           |   | スタジオ2 | プール   |
| 10:00   | 😊                                                    |       |     | 😊 踊&リンパ<br>美人エクササイズ<br>10:15-11:15<br>松本 典子                | 🔴 |                                    | 😊   | 😊 ヨガ(心)<br>10:30-11:30<br>明石・吉田 |   |       | 10:00 |
| 10:30   | 😊 ヨガ(心)<br>10:30-11:30<br>明石・吉田                      |       |     |                                                            | 🔴 | テクニカルエアロ<br>10:30-11:30<br>岡本 浩史   |     |                                 |   |       | 10:30 |
| 11:00   |                                                      |       |     |                                                            |   |                                    | 😊   | 10:30-11:30<br>明石・吉田            |   |       | 11:00 |
| 11:30   | 😊                                                    |       |     | ポディコンバット<br>11:30-12:30<br>関野真司<br>小島純一・川口英希<br>参加費:1,100円 | 🔴 |                                    | 😊   | 😊                               |   |       | 11:30 |
| 12:00   | 😊 ポディバンプ<br>11:45-12:45<br>中川 拓磨                     |       |     |                                                            | 🔴 | ZUMBA<br>12:00-13:00<br>松本 典子      |     | 😊                               | 😊 |       | 12:00 |
| 12:30   |                                                      |       |     |                                                            |   |                                    | 😊   | 😊                               |   |       | 12:30 |
| 13:00   |                                                      |       |     |                                                            |   |                                    |     |                                 |   |       | 13:00 |
| 13:30   | 😊                                                    |       |     | 😊                                                          |   |                                    | 😊   | 😊                               |   |       | 13:30 |
| 14:00   | 😊 ポディコンバット<br>13:30-14:30<br>永江大志・中川拓磨<br>参加費:1,100円 |       |     | 😊                                                          | 😊 |                                    | 😊   | 😊                               |   |       | 14:00 |
| 14:30   |                                                      |       |     |                                                            | 🔴 |                                    |     | 😊                               |   |       | 14:30 |
| 15:00   | 😊                                                    |       |     | ZUMBA<br>14:30-15:30<br>早川みどり・矢野朱美<br>参加費:1,100円           | 🔴 | シェイプエアロ<br>14:30-15:30<br>フジハラ カズヤ |     | 😊                               |   |       | 15:00 |
| 15:30   | 😊                                                    |       |     |                                                            |   |                                    |     | 😊                               |   |       | 15:30 |
| 16:00   | 😊                                                    |       |     |                                                            |   |                                    |     | 😊                               |   |       | 16:00 |
| 16:30   |                                                      |       |     | 😊                                                          |   | チアダンス<br>16:00-18:00<br>子供スクール     |     |                                 |   |       | 16:30 |
| 17:00   |                                                      |       |     |                                                            |   |                                    |     |                                 |   |       | 17:00 |
| 17:30   |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       | 17:30 |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     | 😊                                                          |   |                                    |     |                                 |   |       |       |
|         |                                                      |       |     |                                                            |   |                                    |     |                                 |   |       |       |

※全て税込み表記



|       | 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1                                     | スタジオ2                             | プール                                 |                     | スタジオ1                               | スタジオ2                                                  | プール                                | スタジオ1                                 | スタジオ2                                 | プール                                                | スタジオ1                                | スタジオ2                                    | プール                                 | スタジオ1                                    | スタジオ2                                   | プール                             | スタジオ1                               | スタジオ2                                                          | プール                             |       |
| 10:00 |                                           |                                   |                                     | 休館日の為<br>終日ご利用頂けません |                                     |                                                        |                                    |                                       |                                       |                                                    |                                      |                                          |                                     |                                          |                                         |                                 |                                     |                                                                | 10:00                           |       |
| 30    | 😊 腸&リンパ<br>美人エクササイズ                       | 🔴 ス テクニカルエアロ<br>【Lo】              | 😊 ウォーク&ジョグ<br>10:30-11:00<br>五明 美由紀 |                     | 😊 ジャザサイズ                            | 🔴 ス 背骨<br>コンディショニング                                    | 😊 脂肪バイバイ<br>10:30-11:00<br>猪俣 梢    | 😊 ZUMBA GOLD                          | 🔴 ス オリジナル<br>健康体操                     | 😊 アクアピクス<br>(エンジョイ)                                | 😊 ジャザサイズ                             | 🔴 ス ZUMBA                                | 😊 ウォーク&ジョグ<br>10:30-11:00<br>五明 美由紀 | 😊 ボディバランス45<br>※ST                       |                                         | 子供スクール<br>10:00-11:00<br>3コース使用 | 😊 ヨガ(心)                             | 🔴 NEW ス<br>ピラティス<br>ビューティー<br>10:15-11:15<br>JUN<br>7,700円/月4回 | 子供スクール<br>10:00-11:00<br>3コース使用 | 30    |
| 11:00 | 10:30-11:30<br>松本 典子                      | 10:30-11:30<br>岡本 浩史              | 😊 パタフライ 初級<br>11:15-11:45<br>猪俣 梢   |                     | 10:30-11:30<br>山本 孝代                | 10:30-11:30<br>YUKI                                    |                                    | 10:30-11:15<br>松本 典子                  | 10:30-11:30<br>五明 美由紀                 | 10:30-11:15<br>近江 順子                               | 10:30-11:30<br>山本 孝代                 | 10:30-11:30<br>早川 みどり                    | 😊 平泳ぎ 初級<br>11:15-11:45<br>猪俣 梢     | 😊 ボディバランス45<br>※ST<br>中川 拓磨<br>【ST=コア強化】 | 🔴 ス 腸&リンパ<br>美人エクササイズ                   | 子供スクール<br>11:00-12:00<br>3コース使用 | 😊 明石・吉田                             | 🔴 OLL Live配信クラス<br>ボディコンバット60                                  | 子供スクール<br>11:00-12:00<br>3コース使用 | 30    |
| 30    | 😊 ボディバランス45<br>※ST                        | 🔴 ス ZUMBA                         | 😊 クロール 中級<br>12:00-12:30<br>猪俣 梢    |                     | 😊 ZUMBA45                           | 🔴 OLL Live配信クラス<br>アクティブストレッチ<br>12:00-12:30<br>花里 眞理子 | 😊 背泳ぎ 初級<br>12:15-12:45<br>猪俣 梢    | 😊 バレトン                                | 😊 オリエンテーション<br>11:50-12:10<br>コアクロス体験 |                                                    | 😊 メガダンス45                            | 🔴 ス オリジナル<br>健康体操                        | 😊 11:15-11:45<br>猪俣 梢               | 😊 ボディコンバット45<br>11:45-12:30<br>中川 拓磨     | 🔴 ス 腸&リンパ<br>美人エクササイズ                   | 子供スクール<br>12:00-13:00<br>2コース使用 | 😊 ボディパンプ                            | 😊 11:30-12:30<br>斎藤 香帆                                         | 子供スクール<br>12:00-13:00<br>2コース使用 | 12:00 |
| 12:00 | 11:45-12:30<br>中川 拓磨<br>【ST=コア強化】         | 12:00-13:00<br>松本 典子              |                                     |                     | 11:45-12:30<br>矢野 朱美                | 🔴 OLL Live配信クラス<br>姿勢改善トレーニング<br>13:00-13:30<br>花里 眞理子 |                                    | 11:35-12:20<br>松本 典子                  | 😊 オリエンテーション<br>11:50-12:10<br>コアクロス体験 |                                                    | 11:45-12:30<br>宮田 由香子                | 🔴 ス オリジナル<br>健康体操                        | 😊 11:15-11:45<br>猪俣 梢               | 😊 ボディコンバット45<br>11:45-12:30<br>中川 拓磨     | 🔴 ス 腸&リンパ<br>美人エクササイズ                   | 子供スクール<br>12:00-13:00<br>2コース使用 | 😊 ボディパンプ                            | 😊 11:30-12:30<br>斎藤 香帆                                         | 子供スクール<br>12:00-13:00<br>2コース使用 | 13:00 |
| 30    | 🔴 変更 ス ボディコンバット45<br>12:45-13:30<br>塚本 務乃 | 🔴 OLL Live配信クラス                   | 😊 アクアピクス<br>(エンジョイ)                 |                     | 😊 ヨガ(心)                             | 🔴 OLL Live配信クラス<br>姿勢改善トレーニング<br>13:00-13:30<br>花里 眞理子 | 😊 ベビースイミング                         | 😊 レズミルズダンス30<br>12:45-13:15<br>宮田 由香子 | 😊 シンプリーステップ                           | 😊 クロール 初級<br>13:00-13:30<br>高橋 龍也                  | 😊 コアクロス<br>12:45-13:15<br>長岡 真男      | 🔴 ス フジハラ カズヤ                             | 🔴 ス スイミング<br>スクール初級                 | 😊 ZUMBA45<br>13:00-13:45<br>松本 典子        | 🔴 ス ※9月より日曜<br>13:15に引越し<br>(定員15名→30名) | ベビースイミング                        | 😊 ボディコンバット45<br>13:15-14:00<br>登 大輔 | 🔴 OLL Live配信クラス<br>ボディバランス45                                   | ベビースイミング                        | 30    |
| 30    | 😊 変更 シンプリエアロ                              | 😊 ストレッチ30<br>13:30-14:00<br>櫻庭 絵奈 | 😊 13:15-14:00<br>児島 哲子              |                     | 12:45-13:45<br>土屋 彩                 | 😊 シンプリエアロ                                              | 😊 2コース使用                           | 😊 ボディパンプ45<br>13:30-14:15<br>鶴田大二郎    | 😊 13:20-14:00<br>ビデオレッスン              | 😊 クロールトレーニング<br>13:45-14:15<br>高橋 龍也<br>【25M完泳者対象】 | 😊 シェイプステップ                           | 😊 オリエンテーション<br>13:30-13:50<br>ボディコンバット体験 | 😊 13:00-14:00<br>猪俣 梢               | 😊 ボディコンバット45<br>13:00-13:45<br>松本 典子     | 🔴 ス ※9月より日曜<br>13:15に引越し<br>(定員15名→30名) | 13:00-14:00<br>2コース使用           | 😊 ボディパンプ45<br>13:15-14:00<br>登 大輔   | 😊 ボディバランス45<br>13:00-13:45<br>斎藤 香帆                            | 13:00-14:00<br>2コース使用           | 14:00 |
| 14:00 | 13:40-14:20<br>フジハラ カズヤ                   | 🔴 ス シェイプエアロ                       |                                     |                     | 😊 ボディコンバット30<br>14:00-14:30<br>土屋 彩 | 😊 13:50-14:30<br>ビデオレッスン                               | 😊 スイミング<br>スクール初級                  | 😊 ヨガ(心)                               | 😊 スタジオ<br>マンツーマン                      | 😊 クロール 初級<br>13:00-13:30<br>高橋 龍也                  | 😊 シェイプステップ                           | 😊 オリエンテーション<br>13:30-13:50<br>ボディコンバット体験 | 😊 13:00-14:00<br>猪俣 梢               | 😊 ボディコンバット45<br>13:00-13:45<br>松本 典子     | 🔴 ス ※9月より日曜<br>13:15に引越し<br>(定員15名→30名) | 13:00-14:00<br>2コース使用           | 😊 ボディパンプ45<br>13:15-14:00<br>登 大輔   | 😊 ベリーダンス<br>(美Body)                                            | 😊 アクアピクス<br>(エンジョイ)             | 30    |
| 30    | 😊 メガダンス45<br>14:30-15:15<br>早川 みどり        | 😊 シェイプエアロ                         |                                     |                     | 😊 ボディパンプ30<br>14:45-15:15<br>川口 英希  | 😊 14:45-15:30<br>ビデオレッスン                               | 😊 スイミング<br>スクール初級                  | 😊 ヨガ(心)                               | 😊 スタジオ<br>マンツーマン                      | 😊 クロール 初級<br>13:00-13:30<br>高橋 龍也                  | 😊 シェイプステップ                           | 😊 オリエンテーション<br>13:30-13:50<br>ボディコンバット体験 | 😊 13:00-14:00<br>猪俣 梢               | 😊 ボディコンバット45<br>13:00-13:45<br>松本 典子     | 🔴 ス ※9月より日曜<br>13:15に引越し<br>(定員15名→30名) | 13:00-14:00<br>2コース使用           | 😊 ボディパンプ45<br>13:15-14:00<br>登 大輔   | 😊 ベリーダンス<br>(美Body)                                            | 😊 アクアピクス<br>(エンジョイ)             | 30    |
| 15:00 |                                           | 😊 フジハラ カズヤ                        |                                     |                     | 😊 ボディパンプ30<br>14:45-15:15<br>川口 英希  | 😊 14:45-15:30<br>ビデオレッスン                               | 😊 スイミング<br>スクール初級                  | 😊 ヨガ(心)                               | 😊 スタジオ<br>マンツーマン                      | 😊 クロール 初級<br>13:00-13:30<br>高橋 龍也                  | 😊 シェイプステップ                           | 😊 オリエンテーション<br>13:30-13:50<br>ボディコンバット体験 | 😊 13:00-14:00<br>猪俣 梢               | 😊 ボディコンバット45<br>13:00-13:45<br>松本 典子     | 🔴 ス ※9月より日曜<br>13:15に引越し<br>(定員15名→30名) | 13:00-14:00<br>2コース使用           | 😊 ボディパンプ45<br>13:15-14:00<br>登 大輔   | 😊 ベリーダンス<br>(美Body)                                            | 😊 アクアピクス<br>(エンジョイ)             | 30    |
| 30    |                                           |                                   |                                     |                     | 😊 ボディパンプ30<br>14:45-15:15<br>川口 英希  | 😊 14:45-15:30<br>ビデオレッスン                               | 😊 スイミング<br>スクール初級                  | 😊 ヨガ(心)                               | 😊 スタジオ<br>マンツーマン                      | 😊 クロール 初級<br>13:00-13:30<br>高橋 龍也                  | 😊 シェイプステップ                           | 😊 オリエンテーション<br>13:30-13:50<br>ボディコンバット体験 | 😊 13:00-14:00<br>猪俣 梢               | 😊 ボディコンバット45<br>13:00-13:45<br>松本 典子     | 🔴 ス ※9月より日曜<br>13:15に引越し<br>(定員15名→30名) | 13:00-14:00<br>2コース使用           | 😊 ボディパンプ45<br>13:15-14:00<br>登 大輔   | 😊 ベリーダンス<br>(美Body)                                            | 😊 アクアピクス<br>(エンジョイ)             | 30    |
| 16:00 |                                           |                                   |                                     |                     | 😊 ボディパンプ30<br>14:45-15:15<br>川口 英希  | 😊 14:45-15:30<br>ビデオレッスン                               | 😊 スイミング<br>スクール初級                  | 😊 ヨガ(心)                               | 😊 スタジオ<br>マンツーマン                      | 😊 クロール 初級<br>13:00-13:30<br>高橋 龍也                  | 😊 シェイプステップ                           | 😊 オリエンテーション<br>13:30-13:50<br>ボディコンバット体験 | 😊 13:00-14:00<br>猪俣 梢               | 😊 ボディコンバット45<br>13:00-13:45<br>松本 典子     | 🔴 ス ※9月より日曜<br>13:15に引越し<br>(定員15名→30名) | 13:00-14:00<br>2コース使用           | 😊 ボディパンプ45<br>13:15-14:00<br>登 大輔   | 😊 ベリーダンス<br>(美Body)                                            | 😊 アクアピクス<br>(エンジョイ)             | 30    |
| 30    |                                           | 😊 チアダンス                           |                                     |                     | 😊 ボディパンプ30<br>14:45-15:15<br>川口 英希  | 😊 14:45-15:30<br>ビデオレッスン                               | 😊 スイミング<br>スクール初級                  | 😊 ヨガ(心)                               | 😊 スタジオ<br>マンツーマン                      | 😊 クロール 初級<br>13:00-13:30<br>高橋 龍也                  | 😊 シェイプステップ                           | 😊 オリエンテーション<br>13:30-13:50<br>ボディコンバット体験 | 😊 13:00-14:00<br>猪俣 梢               | 😊 ボディコンバット45<br>13:00-13:45<br>松本 典子     | 🔴 ス ※9月より日曜<br>13:15に引越し<br>(定員15名→30名) | 13:00-14:00<br>2コース使用           | 😊 ボディパンプ45<br>13:15-14:00<br>登 大輔   | 😊 ベリーダンス<br>(美Body)                                            | 😊 アクアピクス<br>(エンジョイ)             | 30    |
| 17:00 | 😊 チアダンス                                   |                                   |                                     |                     | 😊 ボディパンプ30<br>14:45-15:15<br>川口 英希  | 😊 14:45-15:30<br>ビデオレッスン                               | 😊 スイミング<br>スクール初級                  | 😊 ヨガ(心)                               | 😊 スタジオ<br>マンツーマン                      | 😊 クロール 初級<br>13:00-13:30<br>高橋 龍也                  | 😊 シェイプステップ                           | 😊 オリエンテーション<br>13:30-13:50<br>ボディコンバット体験 | 😊 13:00-14:00<br>猪俣 梢               | 😊 ボディコンバット45<br>13:00-13:45<br>松本 典子     | 🔴 ス ※9月より日曜<br>13:15に引越し<br>(定員15名→30名) | 13:00-14:00<br>2コース使用           | 😊 ボディパンプ45<br>13:15-14:00<br>登 大輔   | 😊 ベリーダンス<br>(美Body)                                            | 😊 アクアピクス<br>(エンジョイ)             | 30    |
| 30    | 😊 チアダンス                                   |                                   |                                     |                     | 😊 ボディパンプ30<br>14:45-15:15<br>川口 英希  | 😊 14:45-15:30<br>ビデオレッスン                               | 😊 スイミング<br>スクール初級                  | 😊 ヨガ(心)                               | 😊 スタジオ<br>マンツーマン                      | 😊 クロール 初級<br>13:00-13:30<br>高橋 龍也                  | 😊 シェイプステップ                           | 😊 オリエンテーション<br>13:30-13:50<br>ボディコンバット体験 | 😊 13:00-14:00<br>猪俣 梢               | 😊 ボディコンバット45<br>13:00-13:45<br>松本 典子     | 🔴 ス ※9月より日曜<br>13:15に引越し<br>(定員15名→30名) | 13:00-14:00<br>2コース使用           | 😊 ボディパンプ45<br>13:15-14:00<br>登 大輔   | 😊 ベリーダンス<br>(美Body)                                            | 😊 アクアピクス<br>(エンジョイ)             | 30    |
| 18:00 | 😊 チアダンス                                   |                                   |                                     |                     | 😊 ボディパンプ30<br>14:45-15:15<br>川口 英希  | 😊 14:45-15:30<br>ビデオレッスン                               | 😊 スイミング<br>スクール初級                  | 😊 ヨガ(心)                               | 😊 スタジオ<br>マンツーマン                      | 😊 クロール 初級<br>13:00-13:30<br>高橋 龍也                  | 😊 シェイプステップ                           | 😊 オリエンテーション<br>13:30-13:50<br>ボディコンバット体験 | 😊 13:00-14:00<br>猪俣 梢               | 😊 ボディコンバット45<br>13:00-13:45<br>松本 典子     | 🔴 ス ※9月より日曜<br>13:15に引越し<br>(定員15名→30名) | 13:00-14:00<br>2コース使用           | 😊 ボディパンプ45<br>13:15-14:00<br>登 大輔   | 😊 ベリーダンス<br>(美Body)                                            | 😊 アクアピクス<br>(エンジョイ)             | 30    |
| 30    | 😊 コアクロス<br>18:30-19:00<br>スタッフ            | 🔴 ス ボディバランス                       |                                     |                     | 😊 ボディパンプ45<br>19:00-19:45<br>横井 俊之  | 🔴 OLL Live配信クラス<br>ボディバランス30<br>19:00-19:30<br>浦島 崇史   | 😊 パタフライ 初級<br>19:30-20:00<br>高橋 龍也 | 😊 ZUMBA45                             | 😊 18:30-19:30<br>宮田 由香子               | 😊 ボディバランス                                          | 😊 ボディアタック30<br>19:00-19:30<br>鶴田 大二郎 | 😊 ボディコンバット                               | 😊 19:00-20:00<br>土屋 彩               | 😊 ボディバランス45<br>19:00-19:45<br>松本 典子      | 🔴 ス 腸&リンパ<br>美人エクササイズ                   | 子供スクール<br>15:30-16:30<br>2コース使用 | 😊 ボディパンプ                            | 😊 19:00-20:00<br>土屋 彩                                          | 子供スクール<br>15:00-16:00<br>2コース使用 | 16:00 |
| 19:00 | 😊 ボディジャム                                  | 😊 ボディバランス                         |                                     |                     | 😊 ボディパンプ45<br>19:00-19:45<br>横井 俊之  | 😊 ボディバランス30<br>19:00-19:30<br>浦島 崇史                    | 😊 パタフライ 初級<br>19:30-20:00<br>高橋 龍也 | 😊 ZUMBA45                             | 😊 18:30-19:30<br>宮田 由香子               | 😊 ボディバランス                                          | 😊 ボディアタック30<br>19:00-19:30<br>鶴田 大二郎 | 😊 ボディコンバット                               | 😊 19:00-20:00<br>土屋 彩               | 😊 ボディバランス45<br>19:00-19:45<br>松本 典子      | 🔴 ス 腸&リンパ<br>美人エクササイズ                   | 子供スクール<br>16:00-17:00<br>3コース使用 | 😊 ボディパンプ                            | 😊 19:00-20:00<br>土屋 彩                                          | 子供スクール<br>16:00-17:00<br>3コース使用 | 17:00 |
| 30    | 😊 ボディジャム                                  | 😊 ボディバランス                         |                                     |                     | 😊 ボディパンプ45<br>19:00-19:45<br>横井 俊之  | 😊 ボディバランス30<br>19:00-19:30<br>浦島 崇史                    | 😊 パタフライ 初級<br>19:30-20:00<br>高橋 龍也 | 😊 ZUMBA45                             | 😊 18:30-19:30<br>宮田 由香子               | 😊 ボディバランス                                          | 😊 ボディアタック30<br>19:00-19:30<br>鶴田 大二郎 | 😊 ボディコンバット                               | 😊 19:00-20:00<br>土屋 彩               | 😊 ボディバランス45<br>19:00-19:45<br>松本 典子      | 🔴 ス 腸&リンパ<br>美人エクササイズ                   | 子供スクール<br>17:00-18:00<br>3コース使用 | 😊 ボディパンプ                            | 😊 19:00-20:00<br>土屋 彩                                          | 子供スクール<br>17:00-18:00<br>3コース使用 | 18:00 |
| 20:00 | 😊 ボディジャム                                  | 😊 ボディバランス                         |                                     |                     | 😊 ボディパンプ45<br>19:00-19:45<br>横井 俊之  | 😊 ボディバランス30<br>19:00-19:30<br>浦島 崇史                    | 😊 パタフライ 初級<br>19:30-20:00<br>高橋 龍也 | 😊 ZUMBA45                             | 😊 18:30-19:30<br>宮田 由香子               | 😊 ボディバランス                                          | 😊 ボディアタック30<br>19:00-19:30<br>鶴田 大二郎 | 😊 ボディコンバット                               | 😊 19:00-20:00<br>土屋 彩               | 😊 ボディバランス45<br>19:00-19:45<br>松本 典子      | 🔴 ス 腸&リンパ<br>美人エクササイズ                   | 子供スクール<br>18:00-19:00<br>2コース使用 | 😊 ボディパンプ                            | 😊 19:00-20:00<br>土屋 彩                                          | 子供スクール<br>18:00-19:00<br>2コース使用 | 19:00 |
| 30    | 😊 ボディジャム                                  | 😊 ボディバランス                         |                                     |                     | 😊 ボディパンプ45<br>19:00-19:45<br>横井 俊之  | 😊 ボディバランス30<br>19:00-19:30<br>浦島 崇史                    | 😊 パタフライ 初級<br>19:30-20:00<br>高橋 龍也 | 😊 ZUMBA45                             | 😊 18:30-19:30<br>宮田 由香子               | 😊 ボディバランス                                          | 😊 ボディアタック30<br>19:00-19:30<br>鶴田 大二郎 | 😊 ボディコンバット                               | 😊 19:00-20:00<br>土屋 彩               | 😊 ボディバランス45<br>19:00-19:45<br>松本 典子      | 🔴 ス 腸&リンパ<br>美人エクササイズ                   | 子供スクール<br>19:00-20:00<br>2コース使用 | 😊 ボディパンプ                            | 😊 19:00-20:00<br>土屋 彩                                          | 子供スクール<br>19:00-20:00<br>2コース使用 | 20:00 |
| 21:00 | 😊 ボディジャム                                  | 😊 ボディバランス                         |                                     |                     | 😊 ボディパンプ45<br>19:00-19:45<br>横井 俊之  | 😊 ボディバランス30<br>19:00-19:30<br>浦島 崇史                    | 😊 パタフライ 初級<br>19:30-20:00<br>高橋 龍也 | 😊 ZUMBA45                             | 😊 18:30-19:30<br>宮田 由香子               | 😊 ボディバランス                                          | 😊 ボディアタック30<br>19:00-19:30<br>鶴田 大二郎 | 😊 ボディコンバット                               | 😊 19:00-20:00<br>土屋 彩               | 😊 ボディバランス45<br>19:00-19:45<br>松本 典子      | 🔴 ス 腸&リンパ<br>美人エクササイズ                   | 子供スクール<br>20:00-21:00<br>3コース使用 | 😊 ボディパンプ                            | 😊 19:00-20:00<br>土屋 彩                                          | 子供スクール<br>20:00-21:00<br>3コース使用 | 21:00 |
| 30    | 😊 ボディジャム                                  | 😊 ボディバランス                         |                                     |                     | 😊 ボディパンプ45<br>19:00-19:45<br>横井 俊之  | 😊 ボディバランス30<br>19:00-19:30<br>浦島 崇史                    | 😊 パタフライ 初級<br>19:30-20:00<br>高橋 龍也 | 😊 ZUMBA45                             | 😊 18:30-19:30<br>宮田 由香子               | 😊 ボディバランス                                          | 😊 ボディアタック30<br>19:00-19:30<br>鶴田 大二郎 | 😊 ボディコンバット                               | 😊 19:00-20:00<br>土屋 彩               | 😊 ボディバランス45<br>19:00-19:45<br>松本 典子      | 🔴 ス 腸&リンパ<br>美人エクササイズ                   | 子供スクール<br>21:00-22:00<br>3コース使用 | 😊 ボディパンプ                            | 😊 19:00-20:00<br>土屋 彩                                          | 子供スクール<br>21:00-22:00<br>3コース使用 | 22:00 |
| 2     |                                           |                                   |                                     |                     |                                     |                                                        |                                    |                                       |                                       |                                                    |                                      |                                          |                                     |                                          |                                         |                                 |                                     |                                                                |                                 |       |



# 8月 新規開講

## BODY ATTACK 75分

(テック15分)

【担当】 伊藤 慎 (レスミルスジャパントレーナー)

【曜日・時間】 土曜日 / 17:15~18:30 (テック15分)

【8月開催日程】 2日・9日・23日・30日 (※8/16 休講)

【場所】 第1スタジオ

【料金】 8,800円(税込) / 月4回  
3,300円(税込) / 都度利用1回

【定員】 40名 (スクール会員30名 WEB予約枠 10名)

※店頭受付は、WEB予約の方を除いた人数受付となります

※メンバーサービス内「スタジオWEB予約」システムに準じます

【先行申込受付】 7月16日(水) 12:00~ 電話受付  
13:00~ 店頭受付

※栄店で受講中の方は優先入会となります

※スクール在籍 8月分(1ヶ月間)が必要

※解約の場合は、スクール在籍1ヶ月の料金が必要

※入場の順番は毎回抽選となります

(※スクールスタート30分前チェックイン、スクール終了60分以内にチェックアウト)

【クラス内容】 効率よくカロリーを燃焼すると同時に引き締まった体形をつくる全身ワークアウトです。フッシュアップや筋力強化エクササイズ、ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングを実施。





# 8月土・日曜 新規開講 ピラティスビューティー 少人数スクール

【担当】 JUN

【曜日／時間】 土曜日／16:45～17:45  
日曜日／10:15～11:15



【料金】 7,700円(税込) 都度利用料 1回 2,750円(税込)

【各曜日 定員】 3名 【場所】 第2スタジオ

【クラス内容】 ピラティスビューティメーカーを使用して体幹部を効果的にトレーニングし、  
背骨周辺や股関節周辺の柔軟性を高めます  
動作のくせや姿勢をリセットし、バランスを整えて美しくしなやかな  
カラダをつくります

【先行申込受付】 7月16日(水) 12:00～ 電話受付  
13:00～ 店頭受付

※解約の場合は、スクール在籍1ヶ月の料金が必要

※電話・店頭受付後フロントにてお手続きをお願いいたします

## 8月体験会

※お一人様1回限り

【各曜日定員】 3名

※スクール申込み人数により変動します

【8月体験受付】 1,100円(税込)

※7月26日(土) 12:00～ 電話受付  
13:00～ 店頭受付

※会員の方はチェックイン必要

※一般の方(会員時間外利用)は、スクール体験料 1,650円(税込)  
(スクールスタート30分前チェックイン可能、スクール終了60分以内にチェックアウト)



# トレーニングガイド

※どなたでもご参加できます！ 何度でもOK！

基本マシンの使い方を説明します。

分からない所や不安項目をインストラクターに聞きましょう（約30分）

| 時間    | 月                                                                                    | 水 | 木 | 金 | 土       | 日       |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------|---------|
| 10:00 |                                                                                      |   |   |   |         | 10 : 00 |
| 11:00 | 【月・水・木・金】                                                                            |   |   |   |         |         |
| 12:00 | 10 : 30                                                                              |   |   |   |         |         |
| 13:00 |                                                                                      |   |   |   |         |         |
| 14:00 |  |   |   |   |         |         |
| 15:00 |                                                                                      |   |   |   | 15 : 00 | 15 : 30 |
| 16:00 |                                                                                      |   |   |   |         |         |
| 17:00 |                                                                                      |   |   |   |         |         |
| 18:00 |                                                                                      |   |   |   |         |         |
| 19:00 | 【月・水・木・金】                                                                            |   |   |   |         |         |
| 20:00 | 19 : 30                                                                              |   |   |   |         |         |
| 21:00 |                                                                                      |   |   |   |         |         |