

Lesson Schedule

レッスンスケジュール 2025年 1～3月

1月							2月							3月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5					1	2						1	2	
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30

■は休館日(毎週月曜日)となります。赤字は祝日営業日です。フルタイム会員・ホリデー系会員の方がご利用頂けます。

※ 初めての方でもご参加頂けます。
 レッスン予約はオンラインにて行います。
 1週間前の朝7:00よりご予約が可能となります。
 登録方法や予約方法等はHPよりご確認ください。

※ レッスン開始後の途中入場は、安全及びマナーアップの為、
 ご遠慮下さい。
 ※スタジオは全プログラム定員制(オンライン予約)です。
 詳しくはクラブHPをご覧ください。

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
休館日	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN
9:10~みんなで体操 定員33名	9:10~みんなで体操 定員33名	9:10~みんなで体操 定員33名	9:10~みんなで体操 定員33名	9:10~みんなで体操 定員33名	9:10~みんなで体操 定員33名	9:10~みんなで体操 定員33名
9:20~10:00 ヨガ 千葉(忍)	9:20~10:00 ヨガ 千葉(忍)	9:20~10:00 ヨガ 千葉(忍)	9:20~10:00 ヨガ 千葉(忍)	9:20~10:00 ヨガ 千葉(忍)	9:20~10:00 ヨガ 千葉(忍)	9:20~10:00 ヨガ 千葉(忍)
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00

◆レッスン紹介◆
からだ元気
 「人生100年時代を豊かに生きる体づくり」を目標に、日常生活に必要な運動機能の向上を目指すプログラムです。
 1月からは、「良い姿勢づくり」をテーマに、ご自宅でもできるようにシューズ無しで、簡単なストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動を行います。