

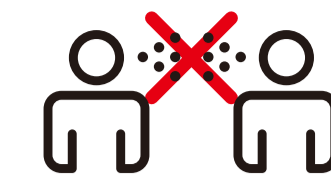
Lesson Schedule

2021 Autumn
10 October - 12 December

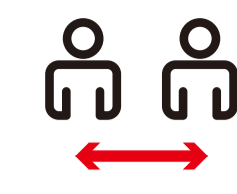
お客様と従業員の安全のために 新型コロナウイルス感染症対策中



マスク着用の徹底
飛沫防止のため、鼻・口を隙間なく覆うようにマスク着用をお願いします。



会話の音量
大きな声での会話はお控えください。レッスン予約でお並びの際につきましてもお静かをお願いいたします。



距離の確保
密接を避けるため、思いやりのある距離の確保にご協力をお願いいたします。



	月曜日					火曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日					
	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	TOWER スタジオ	ARCH スタジオ	HOT スタジオ	BIKE スタジオ	POOL プール	
9:00	6:30 OPEN					6:30 OPEN					6:30 OPEN					6:30 OPEN					9:00 OPEN					9:00 OPEN					
9:00	9:00-9:30 フリーストレッチ&コンディショニング					9:20-(30) ストレッチ 小澤 予約					9:00-9:35 フリーストレッチ&コンディショニング					9:00-10:15						9:00-20:30					9:00-20:30				
10:00	9:30-(40) 健康気功法 田中(香) 予約	9:40-(40) ボディメイク トレーニング 山中 予約					9:45-(40) コンビネーション ステップ 尾崎 予約	10:05-11:20			9:30-(40) ヨガ 藤江 予約					9:30-(40) シンプルエアロ +筋トレ 高橋(磨) 予約		9:35-(30) WORK OUT YOGA 阿部 予約			9:45-(20) アクアジョグ 仲田										
11:00	10:35-(40) 健康太極拳 田中(香) 予約	10:40-(40) HOTヨガ 植木 予約				10:30-(40) HOT フィールヨガ 飯田 予約				10:30-(40) ピラティス 藤江 予約	10:40-(30) FIGHTING DOJO 山中 予約	10:50-(40) HOT フィールヨガ 反町(麻) 予約			10:35-(40) ラテン ダンス 大西 予約	10:30-(30) バランスボール 阿部 予約					10:10-(30) アクアダンス 仲田		10:30-(40) ZUMBA 富永 予約								
12:00	11:30-12:00 フリーストレッチ&コンディショニング						11:30-(40) フリーストレッチ&コンディショニング				11:20-(30) グループセッション ウェーリング 藤江				11:15-12:40 HOT パワーヨガ 橋本 予約	11:15-(40) リズムライド 飯田 予約					11:00-(40) 中級バタフライ 仲田					11:20-(40) シンプル エアロ 尾崎 予約					
13:00	12:15-(30) ファンクショナル トレーニング 山中 予約		12:00-(30) アクアウォーク& ジョグ 山下			12:25-(40) フリーストレッチ& コンディショニング				12:40-(40) シェイブ パンプ 西川 予約	12:15-15:30			12:15-(40) フィール ヨガ 飯田 予約	12:55-(30) バランスボール 小澤 予約					12:25-(30) プランスイング 山下(定)				12:30-(40) リズムライド 西川 予約			12:40-(20)阿部 アクアジョグ	12:40-(40) ヨガ 川崎 予約			
14:00	13:30-(40) 健康太極拳 岡村 予約	14:10-(40) HOTヨガ 酒井 予約				13:40-(40) フラ エクササイズ 垣内 予約				14:00-(40) パワーヨガ 大林 予約				13:55-(40) HIPHOP 田中(英) 予約	14:10-(40) HOTヨガ 酒井 予約	13:10-(40) ZUMBA 富永 予約					13:00-(20) 水泳入門 阿部		13:30-(40) HOTヨガ 江月 予約						13:50-(40) HOTヨガ 遠藤 予約		
15:00																					13:25-(30) アクアダンス 開根										
16:00	15:30-16:30 キッズダンス スクール 【幼児クラス】 3コース使用					16:30-17:30 キッズスイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用					16:00-17:00 キッズスイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用					16:30-17:30 キッズダンス スクール 【幼児クラス】					16:00-17:00 キッズスイミング スクール 【幼児クラス】 3コース使用										
17:00	16:30-17:30 キッズダンス スクール 【幼児クラス】	17:00-18:00 キッズスイミング スクール 【児童クラス】 3コース使用				17:30-18:30 キッズスイミング スクール 【児童クラス】 3コース使用					17:00-18:00 空手教室 スクール 【幼児/児童クラス】				17:45-22:30	17:00-18:00 キッズダンス スクール 【児童クラス】					17:00-18:00 キッズスイミング スクール 【児童クラス】 3コース使用										
18:00		18:10-18:40 キッズスイミング スクール 【ホワンクラス】				18:00-19:00 キッズスイミング スクール 【児童クラス】 4コース使用					18:00-19:00 空手教室 スクール 【児童クラス】					18:10-18:40 キッズスイミング スクール 【ホワンクラス】					18:00-19:00 キッズスイミング スクール 【児童クラス】 4コース使用										
19:00		19:35-(30) スムース& ヒーリング 橋本 予約				19:15-(30) ファンクショナル コンディショニング 真田 予約					19:15-(30) シェイブ パンプ 飯田 予約					19:10-(30) プライベート レッスン 中村	19:40-(40) HOT フィールヨガ 開根 予約					19:40-(30) アクアピクス 反町(麻)									
20:00	20:30-(40) シェイブ パンプ 橋本 予約	20:15-(40) HOTヨガ 光富 予約				20:00-(40) ZUMBA 中道 予約					20:00-(40) WORK OUT YOGA 反町(麻) 予約	20:00-(60) リズムライド 西川 予約				20:10-(30) HOT ピラティスPlus 飯田 予約	20:30-(40) リズムライド 開根 予約					20:15-(30) 中級クロール 佐藤(徹)									
21:00	21:25-(30) X-FIT-6PACK 橋本 予約					21:10-(30) ファイティング コア 西川 予約					21:10-(40) HOT シューズ 久村 予約	21:10-(30) プライベート レッスン 中村				21:10-(40) HOT シューズ 久村 予約	21:00-(40) HOTヨガ 垣内 予約					21:00-(60) 目指せ マスターズ 山下									
22:00	22:30 END					22:30 END					22:30 END					22:30 END					21:00 CLOSE					21:00 CLOSE					
23:00	23:00 CLOSE					23:00 CLOSE					23:00 CLOSE					23:00 CLOSE					21:00 CLOSE					21:00 CLOSE					

色のレッスンは成人向け有料プログラムです。色のレッスンはお子様向け有料プログラムです。(有料プログラムの詳細は、フロントまで。)

色のレッスンはHOTプログラムです。色のレッスンはストレッチスペースとしてご利用いただけます。シューズを使わないレッスンです。

初心者向けのレッスンです。予約 当日各レッスン開始90分前からフロントにてご予約手続きが必要です。定員 定員制のレッスンとなります。

※都合により担当インストラクター・時間・内容が変わる場合がございます。※スタジオ入場はレッスン開始10分前からとさせていただきます。予約制レッスンは番号順に入場となります。※スタジオ入場につきまして、怪我の防止・安全管理の観点から、レッスン開始後の参加をご遠慮させていただきます。※スタジオレッスンの効果を感じて頂く為にも、レッスンは最後までご参加ください。※プールのコースはダイビング講習・短期教室等により、コース制限することがございます。