



Mon.			Tue.			Wed.			Thu.			Fri.			Sat.			Sun.								
Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool	Enjoy	Functional	Pool						
		10:15-10:45 かんたんスイム 【平泳ぎ】		10:20-10:50 筋コンディショニング 徳丸	10:15-10:45 アクアウオーキング 田原				オススメ 10:30-11:15 エアロ初級 山崎		10:15-10:45 かんたんスイム 【背泳ぎ】 田原															
10:30-11:30 YOGA 高橋	10:45-11:15 VR TOP RIDE®	田原	10:30-11:30 HIP HOP 内藤			10:30-11:30 ZUMBA® 根本	10:30-11:00 TRX 尾鼻			10:30-11:00 TRX 中西		10:30-11:15 STEP初級 吉原	10:30-11:00 VR TOP RIDE®		10:30-11:30 背骨コンディショニング 瀬戸		10:00-12:00 スイミング スクール	10:30-11:30 X55® 寺澤	10:30-11:00 VR TOP RIDE®	10:00-12:00 スイミング スクール						
		11:00-11:45 親子スイミング スクール		11:15-11:45 VR TOP RIDE®	11:00-11:45 親子スイミング スクール					NEW 11:15-11:45 Relax Hammock 中西	11:00-11:45 親子スイミング スクール	オススメ 11:30-12:15 エアロ初級 吉原	11:15-11:45 筋コンディショニング 徳丸	11:00-11:45 親子スイミング スクール					【有料】 1/25日10:30-11:30 FIGHT DO®デクニック 寺澤 ※X55®はございません。							
オススメ 11:50-12:20 RADICAL POWER® 鶴田			11:45-12:30 エアロ初級 堀田			11:45-12:30 Balletone 根本	11:30-12:00 VR TOP RIDE®		11:45-12:45 YOGA 花木						11:45-12:30 ZUMBA® 瀬戸			11:45-12:45 FIGHT DO® 寺澤	12:00-12:30 Relax hammock 加藤							
	12:30-13:00 Relax Hammock 中井			12:15-12:45 StretchPole® 片山						12:15-12:45 VR TOP RIDE®																
12:45-13:30 MEGADANZ® 山口			12:45-13:45 Nani Aloha 堀田	13:00-13:45 OXIGENO® 中西								12:45-13:45 OXIGENO® 寺澤	時間変更 13:15-13:45 TRX 片山	オススメ 13:15-13:45 アクアウォーキング 田原	13:00-14:00 UBOUND® 廣瀬			13:00-13:30 週替わり	レッスン内容・担当者 ZUMBA® 4日 瀬戸 ZUMBA® 11日 瀬戸 エアロビクス 18日 松田 UBOUND 25日 兵頭							
	13:15-14:00 Earth Yoga 中井						13:45-14:15 Relax Hammock 片山						時間変更 14:00-14:30 StretchPole® 片山													
13:45-14:30 Pilates 山口			14:00-15:00 YOGA静 牧野			14:05-14:50 UBOUND® 瀬際			14:00-15:00 背骨コンディショニング 瀬戸						14:15-15:15 MEGADANZ® 廣瀬			14:15-15:00 YOGA静 牧野								
15:00-16:00 背骨コンディショニング 瀬戸	【有料】 15:00-16:00 エアロマニア+ 山口 ※月1限定		【有料】 15:15-16:15 YOGA動 牧野						Ⓜ19:30～ TOP RIDE®	担当者 8日 寺澤 15日 瀬際 22日 瀬際 29日 寺澤	15:30-19:30 スイミングスクール	【有料】 15:00-16:00 エアロマニア 山口			【有料】 15:30-16:30 MEGADANZ® フォローアップ 廣瀬			15:15-16:00 機能改善体操 牧野								
									Ⓜ20:30- 週替わり レッスン レッスン内容・担当者 X55® 8日 寺澤 UBOUND® 15日 瀬際 UBOUND® 22日 瀬際 UBOUND® 29日 寺澤																	
16:30-18:45 ダンススクール		15:30-18:30 スイミング スクール	16:30-18:45 グンゼのたいいく スクール		15:30-18:30 スイミング スクール	16:30-18:45 ダンススクール		15:30-18:30 スイミング スクール				16:30-18:45 ダンススクール		15:30-18:30 スイミング スクール												
									Ⓜ21:30- 週替わり レッスン レッスン内容・担当者 OXIGENO® 8日 寺澤 ZUMBA® 15日 瀬際 ZUMBA® 22日 瀬際 OXIGENO® 29日 寺澤																	
											15:30-19:30 スイミングスクール															
19:30-20:15 エアロ初級 岩橋	19:30-20:00 VR TOP RIDE®		19:30-20:15 OXIGENO® 中西	19:30-20:15 TOP RIDE® 瀬際		19:30-20:15 MEGADANZ® 山口	19:30-20:00 Relax hammock 片山	19:15-20:00 かんたんスイム （クロール/バタフライ） 青山	オススメ 19:45-20:15 FIGHT DO® 尾鼻	19:30-20:00 TOP RIDE® 寺澤or瀬際 ※上記赤枠参照		19:45-20:30 UBOUND® 兵頭		19:15-20:00 かんたんスイム 【クロール/平泳ぎ】 青山	タイムテーブル見方 ▶▶▶			プログラムオプション 未契約者も参加可能 VR TOPRIDE®	前月から変更	プレミアムクラス						
			オススメ 20:30-21:15 FIGHT DO® 中西												プログラム参加にあたって											
20:30-21:15 STEP初級 岩橋	20:30-21:00 VR TOP RIDE®			20:35-21:05 TRX 瀬際		20:30-21:15 STEP中級 山口	20:30-21:15 KIMAX 山本		オススメ 20:30-21:15 週替わり 寺澤or瀬際 ※上記赤枠参照	20:15-20:45 腹筋教室 河野		20:45-21:30 FIGHT DO® 兵頭	オススメ 20:15-20:45 VR TOP RIDE®		◇プログラムは全て事前予約可能（バーチャルプログラム予約不要） ◆予約保有可能数1人5枠 / 1日の参加上限なし ◆翌月分プログラム予約開始は毎月23日0：00～となります。 ◆キャンセルは、レッスン開始30分前までマイページでいただけます。 レッスン開始30分前を過ぎた場合は、お電話にてご連絡ください。 ◆入場開始は、レッスン開始10分前から予約した順番で入場となります。 ◇プログラム参加には発券が必要です ◆2階ロッカー前に設置している発券機で、予約しているレッスンの 発券を行ってください。券に記載の番号順で入場します。 ◆発券機では、当日枠を予約することができます。 （当日同時取得枠3枠/1日の上限なし） ◇スタジオ内でのマナーについて ◆ご家族・ご友人の為に、場所取りや整理券の交換はおやめください。 ◆携帯電話・スマートフォンは、マナーモードにしてください。 プログラム中の操作は、ご遠慮ください。											
				オススメ 21:20-21:50 腹筋教室 河野					21:30-22:15 週替わり 寺澤or瀬際 ※上記赤枠参照	21:00-21:30 VR TOP RIDE®			代行案内はこちらから													
						21:30-22:15 RADICAL POWER® 山本	【有料】 21:30-22:30 （1.2.3週目） ダンスマニア （4・5週目） エアロマニア 山口																			