

	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
10:30			10:15-10:45 かんたんスイム 【クロール/平泳ぎ】		10:20-10:50 筋コンディショニング 徳丸	10:15-10:45 アクアウォーキング 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 【クロール/背泳ぎ】 田原						オススメ 10:00-12:00 スイミング スクール			
10:45	10:30-11:30 YOGA 高橋	10:30-11:00 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 筋コンディショニング 徳丸		10:30-11:15 STEP初級 吉原	10:30-11:00 VR TOP RIDE®		10:30-11:15 ボディケアストレッチ 渡邊			10:30-11:30 背骨コンディショニング 富永	10:30-11:00 VR TOP RIDE®	
11:00			11:00-11:45 親子スイミング スクール			11:00-11:45 親子スイミング スクール			11:00-11:45 親子スイミング スクール		11:15-11:45 StretchPole® 徳丸		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	オススメ				
11:15	オススメ	【有料】 11:30-12:15 低空エアリアル リンパヨガ			11:15-11:45 VR TOP RIDE®			11:30-12:00 VR TOP RIDE®					11:30-12:15 エアロ初級 吉原			11:30-12:15 エアロ初級 渡邊			オススメ 11:45-12:30 週替わり		
12:00	11:50-12:20 RADICAL POWER® 友末	keren		11:45-12:30 エアロ初級 堀田			11:45-12:30 Balletone 根本			11:45-12:45 YOGA 花木	12:00-12:30 VR TOP RIDE®									12:00-12:30 Relax hammock 加藤	
12:15																					
12:30		12:30-13:00 Relax Hammock 中井																			
12:45	12:45-13:30 MEGADANZ® 山口																				
13:00		13:15-13:45 筋コンディショニング 中井		12:45-13:45 Nani Aloha 堀田	13:00-13:30 StretchPole® 森		13:00-13:45 骨盤エクササイズ 高田	13:00-13:30 スカット パンチ&キック30 尾鼻		13:00-13:45 STEP初中級 和貝	13:00-13:30 VR TOP RIDE®					13:00-13:45 X55® 川添			12:45-13:30 週替わり		
13:15																					
13:30																					
13:45	13:45-14:30 STEP初級 山口	【有料】 14:00-14:45 背中メンテナンスヨガ 大井		NEW 14:00-14:45 リラックス フローヨガ 北村			NEW 14:05-14:50 ディスコワールド 高田	NEW 14:00-14:30 Relax Hammock 片山													
14:00										14:00-15:00 背骨コンディショニング 瀬戸	【有料】 14:00-14:45 BODY MAKE Rich 和貝					14:00-14:45 FIGHT DO® 川添	14:00-14:30 VR TOP RIDE®				
14:15																					
14:30																					
14:45																					
15:00	15:00-15:45 ボディメンテ・ヨガ 大井	【有料】 15:00-16:00 エアロマニア+ 山口 ※月1限定																			
15:15																					
15:30																					
15:45																					
16:00																					
16:15																					
16:30	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			15:30-19:30 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						
16:45																					
17:00																					
17:15																					
17:30																					
17:45																					
18:00																					
18:15																					
18:30																					
18:45																					
19:00																					
19:15	オススメ																				
19:30	19:30-20:15 Balletone 根本	19:30-20:15 VR TOP RIDE®		NEW 19:45-20:30 週替わり			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 【四泳法】 田原	19:45-20:15 FIGHT DO® 尾鼻			19:45-20:30 RADIAL POWER® 友末	20:00-20:45 VR TOP RIDE®	田原						
19:45																					
20:00																					
20:15																					
20:30	20:30-21:15 ZUMBA® 根本	20:30-21:00 VR TOP RIDE®		NEW 20:45-21:30 週替わり			20:30-21:15 STEP中級 山口	20:30-21:15 VR TOP RIDE®		20:30-21:15 OXIGENO® 羽根	20:30-21:00 スカット パンチ&キック30 尾鼻		20:45-21:30 ZUMBA satomi	21:00-21:30 VR TOP RIDE®							
20:45																					
21:00																					
21:15																					
21:30																					
21:45																					
22:00																					
22:15																					
22:30																					
22:45																					
23:00																					

タイムテーブル見方 ▶▶▶

プログラム参加にあたって

◇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)
◆当日枠の予約は、レッスン開始の1時間前からできます。
◇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。

定員人数

道具を使わないクラス

45名

マットを使うクラス

38名

ステップクラス

30名

UBOUND®

30名

RADICAL POWER®

30名

スカット&パンチ&キック30

12名

TOP RIDE®

15名

TRX / 腹筋教室

15名

筋コンディショニング

10名

Stretch Pole

10名

Hammock

6名