

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 〔四泳法〕			10:15-10:45 アクアウォーキング 田原				オススメ 10:30-11:15 運動不足解消 エアロ(初級) 旧:エアロ初級 山崎		10:15-10:45 かんたんスイム 〔四泳法〕						オススメ 10:00-12:00 スイミング スクール				
10:30-11:30 リラックスヨガ 旧:YOGA 高橋	10:30-11:00 VR TOP RIDE®	田原	10:30-11:30 HIP HOP 内藤	10:30-11:00 不調改善運動 旧:筋コンディショニング 田中		10:30-11:30 ZUMBA® 根本	10:30-11:00 TRX 尾鼻		NEW 10:45-11:15 ストレッチ 田中		11:00-11:45 観子スイミング スクール	10:30-11:15 足腰鍛えるステップ® (初級) 旧: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 畠永	10:30-11:00 VR TOP RIDE®	10:00-12:00 スイミング スクール	
	〔有料〕 11:30-12:15 低空エアリアル リンバヨガ			11:15-11:45 VR TOP RIDE®	11:00-11:45 観子スイミング スクール			11:30-12:00 VR TOP RIDE®	NEW 11:30-12:00 TRX 田中		11:00-11:45 観子スイミング スクール	オススメ 11:30-12:15 運動不足解消 エアロ(初級) 旧:エアロ初級 吉原	11:15-11:45 VR TOP RIDE®	11:00-11:45 観子スイミング スクール	オススメ 11:30-12:15 運動不足解消 エアロ(初級) 旧:エアロ初級 渡邊			11:45-12:30 週替わり	12:00-12:30 Relax hammock 加藤		
11:50-12:20 RADICAL POWER® 友末	keren							11:45-12:30 バレット 根本				11:45-12:45 リラックスヨガ 旧:YOGA 花木									
	12:30-13:00 リラックスハンモック 中井											NEW 12:30-13:15 FIGHT DO® 羽根									
12:45-13:30 MEGADANZ® 山口	13:15-13:45 不調改善運動 旧:筋コンディショニング		12:45-13:45 オススメ Nani Aloha (ナニアロハ) 堀田	13:00-13:30 ストレッチボール 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 体力向上ステップ® (中級) 旧:STEP初中級 和貝		NEW 13:30-14:00 UBOUND 羽根			13:00-13:45 X55® 川添	13:00-13:45 OXIGENO® 羽根 (24日のみ)				旧11:45～週替わりレッスン内容・担当者 体力向上ステップ® 4日 江嶋 脂肪燃焼エアロ 11日 山本 楽しいエアロ 18日 松田 体力向上ステップ® 25日 江嶋	
13:45-14:30 足腰鍛えるステップ® (初級) 旧:STEP初級 山口	〔有料〕 14:00-14:45 背骨メンテナンスヨガ 大井		14:00-14:45 リラックス フロー・ヨガ 北村	NEW 14:00-14:30 リラックスハンモック 片山		14:05-14:50 DISCO WORLD 旧:ディスコワールド 高田	14:00-14:30 リラックスハンモック 片山			14:00-15:00 BODY MAKE Rich 和貝					14:00-14:45 FIGHT DO® 川添	14:00-14:30 VR TOP RIDE®		14:15-15:00 姿勢整う®ラティス 旧:ピラティス Takahiro	旧12:45～週替わりレッスン内容・担当者 ZUMBA® 4日 江嶋 ダンスエアロ 11日 山本 ZUMBA® 18日 松田 ZUMBA® 25日 江嶋		
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																13:00-17:30 スイミング スクール	15:15-16:00 骨盤調整YOGA Takahiro			
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										
オススメ 19:30-20:15 バレット 根本	19:30-20:15 VR TOP RIDE®		19:15-20:00 和山ヨガ 和山			19:30-20:15 MEGADANZ® 山口	19:30-20:00 リラックスハンモック 片山	19:15-20:00 かんたんスイム 〔四泳法〕	オススメ 19:45-20:15 FIGHT DO® 尾鼻			オススメ 19:45-20:30 RADIAL POWER® 友末	20:00-20:45 VR TOP RIDE®	田原	19:15-20:00 かんたんスイム 〔四泳法〕	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
			20:15-21:00 ラテンエアロ (上級) 旧:ラテエアロ 和山	20:00-20:45 VR TOP RIDE®				田原								プログラム参加にあたって					
20:30-21:15 ZUMBA® 根本	20:30-21:00 VR TOP RIDE®					20:30-21:15 STEP中級 山口	20:30-21:15 VR TOP RIDE®		オススメ 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®		◇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、ご連絡ください。						
				21:00-21:45 VR TOP RIDE®																	
						〔有料〕 21:30-22:30 ダンスマニア															
						山口															
															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						
															UBOUND®	30名					
															RADICAL POWER®						
															スカット&パンチ&キック30	12名					
															TOP RIDE®						
															TRX / 腹筋教室	15名					
															筋コンディショニング						
															Stretch Pole	10名					
															Hammock	6名					