

金曜日						
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーソナル	アクアエアリア
30	② 10:30~50分 CENTERGY 宮田 ※定員30名	① 10:30~50分 RELAX YOGA 黒田 ※定員20名				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
11:00						11:00~30分 アクアウォーク 前田 ※定員20名
12:00	③ 12:00~50分 groove 新川 ※定員30名	③ 12:15~45分 LES MILLS BODYCOMBAT		12:00~50分		12:00~50分 泳いで泳いで 中村 ※定員20名
13:00			② 13:00~20分 はじめて TRX ※定員6名	13:30~50分 SQT	13:00~50分	
14:00		③ 13:30~50分 ナチュラルヨガ 浜本 ※定員20名			14:00~50分	
15:00		③ 14:45~45分 LES MILLS SH'BAM				
16:00		③ 15:45~45分 LES MILLS BODYCOMBAT				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
17:00	ジュニア チアダンス	② 16:45~45分 LES MILLS BODYBALANCE				
18:00		③ 18:30~45分 LES MILLS SH'BAM				
19:00		② 19:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE				
20:00	② 20:00~50分 POWER 前田 ※定員30名	③ 20:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT		② 20:30~20分 はじめて 筋トレ ※定員3名	20:00~50分	
21:00	③ 21:20~50分 fight 市川 ※定員30名	② 21:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			21:00~50分	
22:00						
22:30						

土曜日					
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	アクアエアリア
30		② 10:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			※定員6名 ジュニアスクールの為、コース制限があります。(ジュニア開催)
11:00		③ 11:30~45分 LES MILLS SH'BAM			
12:00		③ 12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT		12:00~50分	
13:00	③ 12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬 ※定員30名	③ 12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
14:00		② 13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			
15:00		③ 14:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
16:00	③ 15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井 ※定員30名	③ 15:30~45分 LES MILLS SH'BAM			15:00~16:10 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。
17:00	② 17:00~50分 CENTERGY 宮田 ※定員30名	③ 17:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT		16:00~50分	
18:00		③ 18:20~50分 groove 新川 ※定員30名			
19:00		② 18:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			

日曜日					
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	パーソナル
30	① 10:30~45分 モーニングヨガ 渡辺 ※定員30名	③ 10:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT	② 10:30~20分 はじめて TRX ※定員6名	10:30~50分	
11:00		② 11:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		11:00~50分	
12:00	③ 11:45~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺 ※定員30名	③ 12:30~45分 LES MILLS SH'BAM		11:30~50分	※定員6名
13:00		③ 13:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT			
14:00	② 14:00~50分 POWER 前田 ※定員30名	② 14:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE			
15:00	③ 15:20~50分 fight 市川 ※定員30名	③ 15:30~45分 LES MILLS SH'BAM			
16:00		② 16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		16:30~50分	15:50~17:30 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。

レッスンをトレーニングに効率よく組み込みましょう。

- ① ...ウォーミングアップ
- ② ...筋力トレーニング
- ③ ...有酸素運動

以上のように置き換えられます

😊 ...超初心者向け
🍃 ...初心者向け

- 🟡 ... ヨガ系
- 🟠 ... エアロ系
- 🟤 ... カルチャー系
- 🟢 ... プール系
- 🟣 ... バランス
- 🔴 ... 格闘技系
- 🟪 ... ダンス系
- 🟫 ... パーベール系

会員の皆様にはコロナウイルス対策として、非接触検温、手指・マシンの除菌などにご協力いただきまして誠にありがとうございます。引き続き対策へのご協力をお願いします。

※レッスンの途中入場・途中退出はできません。(体調不良・水分補給・トイレの場合は除きます)

※ヨガマットのレンタルはございません。ご自身のヨガマットをご用意ください。

※レッスン中は可能な限り2m間隔をあけるようにしてください。

**【重要】
レッスンについて**

① フールレッスンについて

Web予約はございません。
参加ご希望の方は
開始30分前にプールサイドにて
当日整理券を配布いたします。

② 「はじめて筋トレ」

定員は3名です。
Web予約はございません。
参加ご希望の方は
ジムカウンターにお越しください。

③ レッスンに参加される時

レッスン開始10分前より
Web予約の方からの
スタジオ入室となっております。
少しでも混雑を避ける為、
10分前までに待機してください。

④ 当日整理券について

当日1時間前、予約が
確定した際に空きがある場合
その分を当日整理券として
配布させていただきます。
ソーシャルディスタンスを
確保した整理をお願い致します。
レッスン開始30分前に
配布をさせていただきます。

ご不明な点があれば
スタッフまでお尋ねください。

メール登録・公式SNS登録は
されていますか？

📧 Instagram LINE
🐦 Facebook

最新の情報を配信しております。