



あけましておめでとうございます



レッスンプログラム

月曜日						火曜日					水曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーソナル	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーソナル	アクアエリア
10:00 ①	③	10:30~45分 LesMills SH'BAM	11:00~20分 はじめて TRX	10:30~45分 aquabics 池内 定員20名		10:30~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	①	RELAX YOGA 下村 😊		ジュニアスクールの為、コース制限があります。	10:30~20分 ②	10:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	はじめて TRX	11:00~30分 ※定員6名		
11:00 esty ヨガ 大橋 😊 定員30名	30	10:30~50分 LesMills SH'BAM	11:00~20分 はじめて TRX 😊 定員6名	11:30~60分 SGT	12:30~50分 POWER 前田 🌸 池内 😊 定員20名	12:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 新川	12:00~20分 コンディショニング 定員6名 😊	12:00~50分 RELAX YOGA 下村 😊	11:30~50分 SGT	12:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 新川	12:00~45分 B-style Step 小野山 🌸 定員30名	11:30~45分 LesMills SH'BAM	12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT	12:00~50分 SGT	13:00~50分 スイム 初級 中村 定員20名	
12:00 GROUP POWER 前田 🌸 池内 😊 定員30名	30	12:00~50分 ボディケア 定員20名	12:30~50分 SGT	13:00~50分 楽々ストレッチ＆ヨガ 柳原 😊 定員30名	13:30~45分 LesMills BODYCOMBAT	13:30~50分 ナチュラルヨガ 二見 😊 定員30名	14:45~45分 LesMills SH'BAM	14:45~45分 LES MILLS BODYBALANCE ジュニアダンス	13:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	14:45~45分 LesMills SH'BAM	15:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 市川	14:30~45分 LesMills SH'BAM	15:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT ジュニア空手	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	15:00~50分 フラダンス 石川 定員30名	
13:00 定員30名	30	13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	14:30~45分 LesMills SH'BAM	14:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 柳原 😊 定員30名	15:30~45分 LesMills SH'BAM	15:45~45分 LES MILLS BODYBALANCE	16:45~45分 LES MILLS BODYCOMBAT	15:45~45分 LES MILLS BODYBALANCE	16:45~45分 LES MILLS BODYCOMBAT	17:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE	18:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 市川	18:15~45分 LES MILLS BODYBALANCE	19:15~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 舟越 定員30名	20:00~50分 ZUMBA 舟越 定員30名	20:00~50分 BODY MAKE YOGA 柳原 😊 定員30名	
14:00 定員30名	30	14:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	15:30~45分 LesMills SH'BAM	15:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 柳原 😊 定員30名	16:30~45分 LesMills SH'BAM	16:45~45分 LES MILLS BODYBALANCE	17:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 柳原 😊 定員30名	16:45~45分 LES MILLS BODYBALANCE	17:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 柳原 😊 定員30名	18:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	19:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 舟越 定員30名	19:15~45分 LES MILLS BODYBALANCE	20:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 舟越 定員30名	20:00~50分 BODY MAKE YOGA 柳原 😊 定員30名	20:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	
15:00 定員30名	30	15:00~50分 フラダンス 石川 定員30名	15:30~45分 LesMills SH'BAM	15:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 柳原 😊 定員30名	16:30~45分 LesMills SH'BAM	16:45~45分 LES MILLS BODYBALANCE	17:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 柳原 😊 定員30名	16:45~45分 LES MILLS BODYBALANCE	17:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 柳原 😊 定員30名	18:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	19:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 舟越 定員30名	19:15~45分 LES MILLS BODYBALANCE	20:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 舟越 定員30名	20:00~50分 BODY MAKE YOGA 柳原 😊 定員30名	20:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	
16:00 定員30名	30	16:30~45分 LesMills SH'BAM	17:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 柳原 😊 定員30名	17:00~45分 LesMills SH'BAM	18:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	19:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 😊 定員6名	20:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	20:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 谷 定員30名	20:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	21:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 市川 定員30名	21:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	21:30~45分 LES MILLS SH'BAM	21:40~45分 LesMills SH'BAM	21:20~50分 GROUP CENTERGY 中村 定員30名	21:20~50分 GROUP GROOVE 新川 定員30名	
17:00 定員30名	30	17:00~45分 LesMills SH'BAM	18:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 柳原 😊 定員30名	18:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	19:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 宮田 😊 定員6名	19:30~60分 SGT	20:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	20:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 谷 定員30名	20:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	21:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 市川 定員30名	21:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	21:30~45分 LES MILLS SH'BAM	21:40~45分 LesMills SH'BAM	21:20~50分 GROUP CENTERGY 中村 定員30名	21:20~50分 GROUP GROOVE 新川 定員30名	
18:00 定員30名	30	18:15~45分 LES MILLS BODYBALANCE	19:15~45分 LesMills SH'BAM	19:15~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 柳原 😊 定員30名	19:30~60分 SGT	19:30~50分 SGT	20:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	20:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 谷 定員30名	20:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	21:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 市川 定員30名	21:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	21:30~45分 LES MILLS SH'BAM	21:40~45分 LesMills SH'BAM	21:20~50分 GROUP CENTERGY 中村 定員30名	21:20~50分 GROUP GROOVE 新川 定員30名	
19:00 定員30名	30	19:15~45分 LES MILLS BODYBALANCE	20:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 柳原 😊 定員30名	20:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	21:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 柳原 😊 定員30名	21:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	21:30~45分 LES MILLS SH'BAM	21:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	21:30~45分 LES MILLS SH'BAM	22:00~50分 SGT	22:00~50分 SGT	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	
20:00 定員30名	30	20:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	21:00~50分 LES MILLS BODYCOMBAT 柳原 😊 定員30名	21:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:00~50分 LES MILLS SH'BAM	22:30~50分 LES MILLS SH'BAM	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	
21:00 定員30名	30	21:20~50分 GROUP CENTERGY 中村 定員30名	21:20~50分 GROUP GROOVE 新川 定員30名	21:20~50分 GROUP GROOVE 新川 定員30名	21:20~50分 GROUP GROOVE 新川 定員30名	21:30~45分 LES MILLS SH'BAM	21:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	21:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	21:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	21:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	21:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	21:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	21:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	21:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	21:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	
22:00 定員30名	30	22:00~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS SH'BAM	22:30~50分 LES MILLS SH'BAM	22:30~50分 LES MILLS SH'BAM	22:30~50分 LES MILLS SH'BAM	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	
22:30 定員30名	30	22:30~50分 LES MILLS SH'BAM	22:30~50分 LES MILLS SH'BAM	22:30~50分 LES MILLS SH'BAM	22:30~50分 LES MILLS SH'BAM	22:30~50分 LES MILLS SH'BAM	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	22:30~50分 LES MILLS BODYBALANCE	

2021年 1月

10:00
30
11:00
30
12:00
30
13:00
30
14:00
30
15:00
30
16:00
30
17:00
30
18:00
30
19:00
30
20:00
30
21:00
30
22:00
30
22:30
30



レッスンプログラム

金曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーソナル	アクアエリア
②	①				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
10:30~50分 GROUP CENTERGY 宮田	10:30~50分 RELAX YOGA 黒田				
定員30名	定員20名				11:00~30分 アクアウォーク 前田
③	③				定員20名
12:00~50分 GROUP groove 新川	12:00~45分 LesMills BODYCOMBAT		12:00~50分 スイム 上級 中村		
定員30名	②	13:00~20分 はじめて TRX	13:00~50分 はじめて TRX	定員20名	
13:00~50分 ナチュラルヨガ 浜本	③	13:30~60分 SGT			
定員30名	14:00~45分 LesMills SH'BAM				
15:00~45分 LesMills BODYCOMBAT	②				
16:00~45分 LesMills BODYBALANCE	③		ジュニアスクールの為、コース制限があります。		
ジュニアチアダンス					
18:00	③	18:30~45分 LesMills BODYCOMBAT			
19:00	②	19:15~20分 アロマコアトレ	新川		
20:00	②	20:00~50分 GROUP POWER 前田	19:45~50分 GROUP CENTERGY 中村	20:00~60分 SGT	20:00~50分
定員30名	定員6名				
21:00	③	21:20~50分 GROUP fight 市川	21:15~45分 LesMills SH'BAM		21:00~50分
定員30名					
22:00					
22:30					

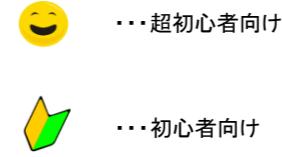
土曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	アクアエリア	
①	②				ジュニアスクールの為、コース制限があります。(ジュニア開催週)
10:30~50分 esty ヨガ 大橋	10:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		10:30~50分		
定員30名	③	11:30~45分 LES MILLS SH'BAM	11:00~50分		
12:00	③	12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬	12:00~50分		
30	定員30名	13:00~45分 LesMills BODYCOMBAT	12:30~45分 LesMills BODYCOMBAT		
13:00	②	13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		
30	定員30名	14:00~50分 LesMills BODYCOMBAT	14:30~45分 LesMills BODYCOMBAT		
14:00	③	15:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE	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。		
15:00	③	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM		
16:00	平井	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE		
定員30名	②	17:00~50分 GROUP CENTERGY 宮田	17:00~50分 GROUP CENTERGY 宮田		
17:00	③	18:00~50分 LesMills BODYCOMBAT	18:00~50分 LesMills BODYCOMBAT		
30	定員30名	18:20~50分 GROUP groove 新川	18:30~45分 LesMills BODYBALANCE		
19:00	定員30名	19:45~50分 SGT			
30		20:00~60分 SGT			
20:00		21:00~50分			

日曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	アクアエリア	
①	③	10:30~20分 はじめて TRX	10:30~50分		
10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺	10:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT	定員6名	11:00~50分		
定員30名	②	11:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	11:30~50分		
12:00	③	12:30~45分 脂肪燃焼エアロ 渡辺	12:30~45分 LesMills BODYCOMBAT		
30	定員30名	13:30~45分 LesMills SH'BAM	13:30~45分 LesMills BODYBALANCE		
13:00	②	14:00~50分 GROUP POWER 前田	14:00~50分 LesMills BODYCOMBAT		
30	定員30名	15:00~45分 LesMills BODYBALANCE	15:00~45分 LesMills BODYBALANCE		
15:00	③	15:20~50分 GROUP fight 市川	15:30~45分 LesMills SH'BAM		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。
30	定員30名	16:30~45分 LesMills BODYBALANCE	16:30~50分 LesMills BODYBALANCE		
16:00	②	17:00~50分 GROUP CENTERGY 宮田	17:00~50分 GROUP CENTERGY 宮田		
30	定員30名	18:00~50分 LesMills BODYCOMBAT	18:00~50分 LesMills BODYCOMBAT		
18:00	③	19:00~50分 GROUP groove 新川	19:00~50分 LesMills BODYBALANCE		
30	定員30名	20:00~60分 SGT	21:00~50分		
20:00		21:15~45分 LesMills SH'BAM			
21:00					
22:00					
22:30					

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



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。

※換気のため、一部の窓を開けております。体温調節には充分にご留意ください。

2021年 1月

NEW レッスン解説

【 esty ヨガ 】

ナチュラルヨガに比べ、より様々な動作を行います。
はじめての方でもご参加いただけます。

【 シンプルアクア 】

シンプルな動きを音楽に合わせて動くクラスです。
プール初めての方、慣れていない方まずはここから。

【 スイムクラス 】

スイムクラスの各曜日にクラスのレベルを設定しました。
ご自身の泳力に合わせてご参加ください。

水曜日 … 4種目 25m泳げない
金曜日 … 4種目 25m以上泳げる

SNSでエスティの情報を配信中！



エスティのトレーニングを撮影し、エスティのアカウントをタグ付け投稿、ストーリーズにメンションをした投稿を提示で…

20分のパーソナルを無料で提供いたします！

みなさんがエスティのSNSを盛り上げましょう！

2月
February

「節分」「バレンタイン」などイベントが目白押し!
身体の中の鬼(脂肪)を追い出し、福(筋肉)を手に入れましょう♪
甘い誘惑に負けず、冬を乗り切りましょう!

スモールグループトレーニング(SGT)開講中!

“みんなで頑張る”をコンセプトに少人数での限定レッスンが続出。皆さまのニーズに合ったクラスを受講出来ます!

【美ボディ】クラス (女性限定)

~美しいスタイルを手に入れる~今より身体を引き締めたい方に最適なトレーニングを提供します!

月曜日 11:30 ~

月曜日 19:30 ~

火曜日 21:00 ~

金曜日 13:30 ~

【モテボディ】クラス (男性限定)

~魅せるカラダを手に入る~自分の身体を最高の仕上がりへ更に向けて今から身体を創る!

水曜日 20:00 ~

【スイム】クラス

~きれいに泳げるようになる~泳力に合わせてクラスを開講。初心者から経験者まで対応。

火曜日 13:00 ~

火曜日 20:00 ~

esty
fitness
club

レッスンプログラム

月曜日						火曜日						水曜日							
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーソナル	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーソナル	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーソナル	アクアエリア		
10:00 ①	10:30~50分 esty ヨガ 大橋 😊 定員30名	10:30~45分 LesMills SH'BAM はじめて TRX 😊 SGT POWER 前田 🌸 定員30名	11:00~20分 11:30 ~60分	10:30~45分 aquabics 池内 🌸 定員20名		10:30~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO 🌸 定員30名	10:30~50分 RELAX YOGA 下村 😊 定員20名				10:30~50分 ジュニアスクールの為、コース制限があります。 美房ヨガ Sao 😊 定員30名	10:30~45分 LesMills BODYBALANCE はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 新川 😊 定員20名	10:30~20分 11:00 ~50分	10:30~20分 はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 小野山 🌸 定員30名	10:30~45分 LesMills BODYBALANCE はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 中村 定員20名	10:30~20分 11:00 ~50分			
11:00 ②						12:00~50分 groove 新川 定員30名	12:00~45分 LesMills BODYCOMBAT はじめて コンディショニング 定員6名 😊					12:00~45分 B-style Step 小野山 🌸 定員30名	12:30~45分 LesMills BODYCOMBAT はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 中村 定員20名	12:30~45分 LesMills BODYCOMBAT はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 中村 定員20名	12:30~45分 LesMills BODYBALANCE はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 中村 定員20名	12:30~45分 LesMills BODYBALANCE はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 中村 定員20名			
12:00 ③	12:00~50分 GROUP POWER 前田 🌸 定員20名	12:00~50分 ボディケア 池内 😊 定員20名	12:30 ~50分			13:00~50分 groove 新川 定員30名	13:30~50分 ナチュラルヨガ 二見 😊 定員20名				13:00~60分 SGT								
13:00 ①						14:00 ②	13:30~45分 LesMills BODYCOMBAT 柳原 😊 定員30名					14:00 ③	14:45~45分 LesMills SH'BAM はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 石川 定員30名						
14:00 ③	14:30~45分 LesMills BODYBALANCE はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 石川 定員30名					15:00 ①	15:00~50分 フラダンス 石川 定員30名					15:00 ②	15:30~45分 LesMills BODYCOMBAT はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 中村 定員20名						
15:00 ②						16:00 ③	16:30~45分 LesMills SH'BAM はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 中村 定員30名					16:00 ①	16:45~45分 LesMills BODYBALANCE はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 中村 定員20名						
16:00 ①						17:00 ③	17:00 LesMills SH'BAM はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 中村 定員30名					17:00 ②	16:30~45分 LesMills BODYBALANCE はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 中村 定員20名						
17:00 ②						18:00 ③						18:00 ①							
18:00 ①						19:00 ②	18:15~45分 LesMills BODYBALANCE はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 舟越 定員30名					19:00 ③	18:30~45分 LesMills BODYBALANCE はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 谷 定員30名						
19:00 ③						20:00 ①	19:15~45分 LesMills BODYCOMBAT はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 舟越 定員30名					20:00 ②	19:30~45分 LesMills BODYCOMBAT はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 谷 定員30名						
20:00 ②	20:00~50分 GROUP ZUMBA 舟越 🌸 定員30名	20:30~50分 BODY MAKE YOGA 柳原 😊 定員6名	20:30~20分 19:30 ~60分	19:30 ~50分		21:00 ③	20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷 定員30名	20:30~45分 LesMills BODYCOMBAT はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 中村 定員20名				21:00 ①	20:30~45分 LesMills BODYBALANCE はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 中村 定員20名						
21:00 ③	21:20~50分 GROUP CENTERGY 中村 🌸 定員30名	21:40~45分 LesMills SH'BAM はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 中村 定員30名				22:00 ①	21:20~50分 GROUP fight 定員30名	21:30~45分 LesMills SH'BAM はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 新川 定員30名				22:00 ②	21:40~45分 LesMills BODYBALANCE はじめて TRX 😊 SGT BODYCOMBAT 新川 定員30名						
22:00 ①						22:30 ③						22:30 ②							



レッスンプログラム

金曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーソナル	アクアエリア
②	①				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
10:30~50分 GROUP CENTERGY 中村	10:30~50分 RELAX YOGA 黒田				
定員30名	定員20名				11:00~30分 アクアウォーク 前田
③	③				定員20名
12:00~50分 GROUP groove 新川	12:00~45分 LesMills BODYCOMBAT		12:00~50分 スイム 上級 中村		
定員30名	②	13:00~20分 はじめて TRX 定員6名	13:00~50分 SCT		定員20名
13:30~50分 ナチュラルヨガ 浜本	③	14:00~45分 LesMills SH'BAM			
定員30名	③	15:00~45分 LesMills BODYCOMBAT			
16:00~45分 LesMills BODYBALANCE	②				
ジュニアチアダンス					ジュニアスクールの為、コース制限があります。
18:00	①	18:30~45分 LesMills BODYCOMBAT			
19:00	②	19:45~50分 GROUP CENTERGY 中村	19:15~20分 アロマコアトレ 新川		
20:00~50分 GROUP POWER 前田	20:00~60分 SGT	20:00~50分 SGT	定員6名		
定員30名					
③	③	21:15~45分 LesMills SH'BAM	21:00~50分 定員20名		
21:20~50分 GROUP fight 定員30名					
22:00					
22:30					

土曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	アクアエリア	
①	②				ジュニアスクールの為、コース制限があります。(ジュニア開催週)
10:30~50分 esty ヨガ 大橋	10:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE				
定員30名	③	11:30~45分 LES MILLS SH'BAM	12:00~50分 スイム 上級 中村		
12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬	12:30~45分 LesMills BODYCOMBAT				
定員30名	②	13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	14:00~50分 LesMills BODYCOMBAT		
15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM				
定員30名	③	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	17:00~50分 GROUP CENTERGY 宮田		
18:00~50分 GROUP grooved 新川	18:30~45分 LesMills BODYBALANCE				
定員30名	②				
19:00	③				
20:00~50分 GROUP POWER 前田	20:00~60分 SGT	20:00~50分 SGT			
定員30名					
③	③	21:15~45分 LesMills SH'BAM	21:00~50分 定員20名		
21:20~50分 GROUP fight 定員30名					
22:00					
22:30					

日曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	アクアエリア	
①	③	10:30~20分 はじめて TRX 渡辺	10:30~50分 LES MILLS BODYCOMBAT		
10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺	10:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE				
定員30名	②	11:30~45分 LES MILLS SH'BAM	12:00~50分 スイム 上級 中村		
12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬	12:30~45分 LesMills BODYCOMBAT				
定員30名	③	13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	14:00~50分 GROUP POWER 前田		
15:00~50分 ステップアップ エアロ 平井	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM				
定員30名	③	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE	17:00~50分 GROUP CENTERGY 宮田		
18:00~50分 GROUP grooved 新川	18:30~45分 LesMills BODYBALANCE				
定員30名	②				
19:00	③				
20:00~50分 GROUP fight 定員30名					
21:00					
22:00					
22:30					

2021年 2月

10:00	30
11:00	30
12:00	30
13:00	30
14:00	30
15:00	30
16:00	30
17:00	30
18:00	30
19:00	30
20:00	30
21:00	30
22:00	30
22:30	30

10:00	30
11:00	30
12:00	30
13:00	30
14:00	30
15:00	30
16:00	30
17:00	30
18:00	30
19:00	30
20:00	30
21:00	30
22:00	30
22:30	30

10:00	30
11:00	30
12:00	30
13:00	30
14:00	30
15:00	30
16:00	30
17:00	30
18:00	30
19:00	30
20:00	30
21:00	30
22:00	30
22:30	30

10:00	30
11:00	30
12:00	30
13:00	30
14:00	30
15:00	30
16:00	30
17:00	30
18:00	30
19:00	30
20:00	30
21:00	30
22:00	30
22:30	30

10:00	30
11:00	30
12:00	30
13:00	30
14:00	30
15:00	30
16:00	30
17:00	30
18:00	30
19:00	30
20:00	30
21:00	30
22:00	30
22:30	30

10:00	30
11:00	30
12:00	30
13:00	30
14:00	30
15:00	30
16:00	30
17:00	30
18:00	30
19:00	30
20:00	30
21:00	30
22:00	30
22:30	30

10:00	30
11:00	30
12:00	30
13:00	30
14:00	30
15:00	30
16:00	30
17:00	30
18:00	30
19:00	30
20:00	30
21:00</td	