

	月 MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY				
	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL	5F STUDIO	3F HOTSTUDIO	3F POOL		
10:00	10:10~(約15分) MEGADANZ			10:10~(約15分) LATIN DANCE			10:10~(約15分) OXIGENO			10:10~(約15分) FIGHT DO			10:10~(約15分) YOGA										
10:30									10:30~11:00 (30分) 15M アクアビクス 伊藤														
11:00	11:00~11:50 (50分) ピラティス CHIHIRO	10:50~11:40 (50分) デトックスヨガ Rioka	11:00~11:30 (30分) 15M クロール 伊藤	10:45~11:35 (50分) 足もみヨガ Yumico	10:50~11:40 (50分) リラククスヨガ Yukari				11:10~11:55 (45分) リズム&パンチ 新川	10:50~11:40 (50分) リラククスヨガ mayu	10:55~11:45 (50分) 姿勢改善ヨガ YUNA	11:00~11:30 (30分) 15M 水中ウォーク 榎嶋	11:00~11:50 (50分) エアロ 仙北	10:50~11:40 (50分) 骨盤と呼吸のインナーヨガ Moana		11:00~12:00 (60分) 骨盤調整ヨガ 木下	10:50~11:50 (60分) パワーヨガ Moana	11:00~11:30 (30分) 15M アクアビクス MARIKO					
11:30																							
12:00	定員25名		11:45~12:15 (30分) 15M 初中級スイム 伊藤	5・6月限定 (60分) ZUMBA 代行 インストラクター (代行表でご確認ください)																			
12:30	12:10~12:45 (35分) ポール コンディショニング 植木	12:00~12:50 (50分) 姿勢改善ヨガ KAO				12:30~13:15 (45分) 25M フィンスイム 斉藤			12:10~13:00 (50分) ZUMBA 海藤	12:10~13:00 (50分) シェイプアップ ヨガ 高倉			12:10~12:50 (40分) POP Pilates YUNA	12:00~13:00 (60分) 陰フローヨガ Moana		12:20~12:55 (35分) インターバルリズム トレーニング 植木	12:10~12:50 (40分) HOTdeピラティス MARIKO		5・6月限定	12:45~13:30 (45分) 肩こり 腰痛改善ヨガ 高倉			
13:00																							
13:30	13:05~13:50 (45分) ZUMBA Kulala	13:10~14:00 (50分) ダイエットフロー ヨガ 高倉		13:15~14:05 (50分) ピラティス 西	13:20~14:10 (50分) ダイエットフロー ヨガ YUNA	13:30~14:00 (30分) 15M 初中級スイム 斉藤	13:20~14:10 (50分) 肩こり腰痛 改善ヨガ 高倉	13:20~14:10 (50分) リラククスヨガ mayu		13:10~14:00 (50分) コンディショニング ヨガ 島山	13:30~14:20 (50分) ダイエットフロー ヨガ 演出		13:10~14:00 (50分) Reejam 山下	13:20~14:10 (50分) 姿勢改善ヨガ mayu	13:30~14:00 (30分) 15M 膝・腰機能改善 ウォーク 伊藤	13:10~13:40 (30分) ポール コンディショニング 植木	13:05~13:55 (50分) 骨盤矯正ヨガ Miyu		5・6月限定	12:45~13:30 (45分) 肩こり 腰痛改善ヨガ 高倉		男性会員様 参加OK	
14:00																							
14:30	14:10~(約60分) VIRTUAL OXIGENO	14:15~15:05 (50分) ビギナーヨガ 高倉		14:20~15:10 (50分) シェイプエアロ 加藤	14:30~15:15 (45分) ハタヨガ Miyu	14:10~14:40 (30分) 15M 背泳ぎ 斉藤			14:20~15:20 (60分) ZUMBA 新川	14:35~15:25 (50分) ヴィンヤサ フローヨガ Miyu			14:20~15:10 (50分) ピラティス 野地	14:30~15:10 (40分) リラククスヨガ mayu	14:15~14:45 (30分) 15M 平泳ぎ 伊藤	14:00~14:45 (45分) リズム&パンチ 新川	14:10~15:00 (50分) デトックスヨガ KANA			14:05~14:55 (50分) K-POP 高倉	14:00~14:50 (50分) 陰ヨガ Kanako		
15:00																							
15:30	15:20~(約45分) VIRTUAL FIGHT DO																						
16:00																							
16:30																							
17:00																							
17:30																							
18:00				17:50~(約30分) VIRTUAL FIGHT DO																			
18:30		18:15~19:05 (50分) デトックスフロー ヨガ KAO	18:00~18:30 (30分) 15M 初中級スイム スタッフ				18:20~19:10 (50分) 姿勢改善ヨガ Kanako	18:30~19:20 (50分) 歪み取りヨガ MARIKO		18:30~19:15 (45分) リズム&パンチ 新川	18:40~19:20 (40分) ストレッチヨガ KANA	18:30~19:15 (45分) 15M アクアビクス 嶋崎	18:30~19:30 (60分) ZUMBA 代行 インストラクター (代行表でご確認ください)	18:40~19:30 (50分) HOTdeピラティス CHIHIRO									
19:00	18:45~19:35 (50分) ダンスエアロ Kulala		18:40~19:10 (30分) 15M スイムレッスン スタッフ	18:40~19:25 (45分) Reejam 山下	18:30~19:20 (50分) ウエストコア ヨガ CHIHIRO																		
19:30		19:20~20:10 (50分) 快眠ヨガ KAO																					
20:00	19:50~20:40 (50分) ZUMBA 海藤			19:40~20:25 (45分) 背骨 コンディショニング SHIHO	19:40~20:20 (40分) リラククスヨガ CHIHIRO		19:25~20:15 (50分) 格闘技 エクササイズ フジオ	19:40~20:30 (50分) リフレッシュ ヨガ KANA		19:40~20:30 (50分) 腸活ヨガ Rioka			19:45~20:45 (60分) SALSATION Bia	19:50~20:30 (40分) 陰ヨガ CHIHIRO									
20:30																							
21:00																							

レッスンを受講される方は WEBマイページを登録してご予約をお願いします (次月のご予約は毎月20日~)



WEBマイページQR

代行・休講やその他新情報を配信してますのでチェックしてくださいね



LINEQR

月曜日18:40~スイムレッスンスケジュール
毎週月曜日18:40~のスイムレッスンは週によって内容が異なります

1・5週目: バタフライ	3週目: 平泳ぎ
2週目: 背泳ぎ	4週目: クロール

レッスンWEB予約のお願い|当日フロントでのご予約は混雑する場合がありますので、できるだけ前日までにお願いいたします。)

- ・3階ホットヨガレッスン(定員40名)は、全てご予約制です。
- ・各スタジオレッスンは最大5つまで(当日分を含む)ご予約が可能です。事前予約頂いた場合でも、各レッスン開始10分前までにフロントにてチェックインをお願いします。
- ・5階スタジオレッスン、3階プールレッスンは基本的に予約不要ですが、「ポールdeストレッチ」のみ予約が必要となります。
- ・祝日につきましては、短縮営業となるため17:00以降開始レッスンの実施はございませんので、予めご了承下さいませ。