

	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				金曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール		
10:00			ジムエリア				ジムエリア				ジムエリア				ジムエリア			10:00	
10:30	エアロ初級45 10:30~11:15 十川 良子 整理券45名	太極拳60 10:25~11:25 吉野 天人	リフレッシュストレッチ30 10:45~11:15 整理券60名	はじめて背泳ぎ 10:30~11:00 小部 紀子		エアロ&コンディショニング60 10:30~11:30 木村 文子 整理券45名	からだケアストレッチ30 11:00~11:30 整理券45名	リラクゼーションヨガ60 10:30~11:30 青柳 美枝子 WEB予約	保育園プール指導 10:00~10:40 2コース 使用させていただきます	エアロ初級45 10:30~11:15 Ryoko 整理券45名	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 10:25~11:10 大塚 陽子 整理券35名	太極拳教室【成人スクール】 10:30~11:20 11:20~11:30換気作業 11:30~12:10 ※別途お申込みが必要です	ステップ入門30 10:30~11:00 脇岡 知早子	フラダンス60 10:30~11:30 MIKA	リフレッシュストレッチ30 10:45~11:15 整理券60名	はじめてバタフライ 11:15~11:45 小部 紀子	保育園プール指導 10:00~11:00 2コース 使用させていただきます	10:30	
11:00				はじめて平泳ぎ 11:15~11:45 岩崎 真由美					ベビースイミング 11:00~11:45 3コース 使用させていただきます	エアロ&コンディショニング45 11:35~12:20 Ryoko 整理券45名	リラクゼーションヨガ60 11:25~12:25 佐藤 都市江 整理券35名	イージーシェイプ 11:35~12:05 整理券16名	フラダンス60 11:45~12:45 MIKA	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:00~12:45 蝦名 美紀 整理券35名	イージーシェイプ 11:50~12:20 整理券16名	アクアフレッシュ30 12:05~12:35 竹村 明子		11:00	
11:30	Balletone パレトン45 11:35~12:20 十川 良子	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 11:45~12:30 大塚陽子 整理券35名	イージーシェイプ(ステップのみ) 11:35~12:05 整理券16名	オリジナルアクア45 12:00~12:45 稲葉 みちる		エアロ中級60 11:45~12:45 土屋 かおり	フラダンス60 11:45~12:45 荻島 景子	楽トレ30 12:15~12:45 ※下記参照	らくらくウォーキング30 12:05~12:35 小部 紀子	エアロ&コンディショニング45 11:35~12:20 Ryoko 整理券45名	リラクゼーションヨガ60 11:25~12:25 佐藤 都市江 整理券35名	イージーシェイプ 11:35~12:05 整理券16名	フラダンス60 11:45~12:45 MIKA	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:00~12:45 蝦名 美紀 整理券35名	イージーシェイプ 11:50~12:20 整理券16名	楽トレ30 12:15~12:45 ※下記参照		11:30	
12:00																		12:00	
12:30	LES MILLS BODYPUMP テック15 12:30~13:00 鈴木 直美	ストリートダンス中級60 12:50~13:50 KIKKO!	せなかすつきり 12:35~12:55	会員募集中		エアロ初級45 13:00~13:45 土屋 かおり 整理券45名	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 13:10~13:40 笹井 悠多 整理券35名	楽トレ30 12:15~12:45 1回目・腰らく体操 2回目・膝らく体操 3回目・肩らく体操 4回目・膝らく体操 5回目・腰らく体操	スイトレーニング30 13:00~13:30 竹村 明子	リフレッシュストレッチ30 13:40~14:10 整理券45名	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 19:45~20:30 山本 麻依子 整理券45名	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:50~21:50 山本 麻依子 整理券45名	せなかすつきり 12:40~13:00 NEW有料レッスン	太極拳60 12:30~13:30 山口 多賀子 整理券60名	1.2週目 ステップ初級45 3.4週目 ステップ中級45 となります。	楽トレ30 12:55~13:25 ※下記参照	スイミング教室【成人スクール】 13:00~14:00 4コース 使用させていただきます	12:30	
13:00				スイミング教室【成人スクール】 13:00~14:00 4コース 使用させていただきます														13:00	
13:30																			13:30
14:00	ZUMBA ズンバ45 14:10~14:55 鈴木 直美 整理券45名	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:10~14:55 永長 憲幸 整理券35名	ToDo!EXE 14:15~14:45 NEW有料レッスン	会員募集中		リラクゼーションヨガ60 14:00~15:00 佐藤 都市江 整理券45名	太極舞45 14:00~14:45 十川 良子 NEW有料レッスン	ToDo!EXE 14:15~14:45 NEW有料レッスン											14:00
14:30																			14:30
15:00																			15:00
15:30				開催日 5/13・20・27日 担当:菅井 悠多															15:30
16:00				開催日 5/10・17・24日 担当:菅野 悠															16:00
16:30	avexダンス 16:00~17:00	体操 16:00~16:55	bjアカデミーバスケット 16:00~17:00	スイミング 15:00~16:00 4コース 使用させていただきます															16:30
17:00																			17:00
17:30	avexダンス 17:00~18:00	体操 17:00~18:00	bjアカデミーバスケット 17:00~18:00	スイミング 16:00~17:00 5コース 使用させていただきます															17:30
18:00																			18:00
18:30	avexダンス 18:00~19:00	体操 18:00~19:00	bjアカデミーバスケット 18:00~19:00	スイミング 17:00~18:00 6コース 使用させていただきます															18:30
19:00																			19:00
19:30																			19:30
20:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 20:15~21:00 鈴木 直美 整理券45名	リラクゼーションヨガ45 19:30~20:15 鈴木 亜理	bjアカデミーバスケット 19:10~20:10	はじめてクロール 19:15~19:45 三田 文隆		エアロ初級45 19:30~20:15 林 靖子	リラクゼーションヨガ45 19:30~20:15 MADOKA	空手 19:10~20:10	選手スイミング 19:00~20:30 7コース 使用させていただきます	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 19:45~20:30 山本 麻依子 整理券45名	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 20:50~21:50 山本 麻依子 整理券45名	avexダンス 19:10~20:10	トランポリン 19:00~20:00	パワーヨガ45 19:30~20:15 MADOKA	川波バレエ教室【成人スクール】 19:20~19:50 19:50~20:00換気作業 20:00~21:00 ※別途お申込みが必要です	千葉ジェッツアカデミーバスケット 19:00~20:20	選手スイミング 19:00~20:30 7コース 使用させていただきます	20:00	
20:30																			20:30
21:00																			21:00
21:30																			21:30
22:00																			22:00
22:30																			22:30
23:00																			23:00

毎週火曜日は休館日となります

平日のスポーツエリアご利用時間は22:30まで 退館時間は23:00となります。

	土曜日				日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	アリーナ	プール
10:00								
10:30			体操 10:00~10:55					
11:00	パワーヨガ 60 10:30~11:30 青柳 美枝子	エアロ 中級45 10:30~11:15 増野 宏子			LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス60 10:30~11:30 大塚 陽子	エアロ& コンディショニング60 10:30~11:30 megu		
11:30	WEB予約		体操 11:00~12:00		WEB予約			
12:00	エアロ初級30 11:45~12:15 増野 宏子	ジャズ ダンス60 11:35~12:35 KIKKO!		マージナルアクア30 12:10~12:40 笹井 悠多	ステップ初級30 11:50~12:20 北原 菜保子	バランス コーディネーション45 11:45~12:30 megu	アクアフレッシュ30 11:45~12:15 丸山 祐未	
12:30					整理券35名			はじめてバタフライ 12:30~13:00 新宅 風人
13:00	ZUMBA ズンバ45 12:45~13:30 増野 宏子	ストリート ダンス初級45 12:50~13:35 KIKKO!		マスターズ30 13:00~13:30 新宅 風人	エアロ 初級45 12:35~13:20 北原 菜保子	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 13:15~14:15 MASASHI		
13:30					整理券45名			平泳ぎ 13:15~13:45 新宅 風人
14:00	らくらく クッション45 14:00~14:45 鈴木 直美		体操 13:30~14:25		エアロ 中級45 13:35~14:20 北原 菜保子	整理券35名		
14:30		チアダンス 14:00~15:30			LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 14:40~15:40 MASASHI			
15:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 15:15~16:15 鈴木 直美		体操 14:30~15:30	スイミング 14:30~15:30 4コース 使用させていただきます	整理券35名			
15:30					LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 16:00~17:00 笹井 悠多	バレエ60 14:45~15:45 川波 成道		
16:00	整理券45名	avexダンス 15:45~16:45	体操 15:30~16:30	スイミング 15:30~16:30 5コース 使用させていただきます	整理券45名			
16:30	LES MILLS					バレエ45 15:55~16:40 川波 成道		
17:00	BODYCOMBAT ボディコンバット60 16:35~17:35 永長 憲幸		トランポリン 16:30~17:30	スイミング 16:30~17:30 7コース 使用させていただきます	整理券45名			スイムトレーニング 45 16:15~17:00 新宅 風人
17:30	整理券45名	avexダンス 16:45~18:15						
18:00			トランポリン 17:30~18:30	スイミング 【成人スクール】 17:30~18:30 7コース 使用させていただきます				
18:30	リラクゼーション ヨガ60 18:00~19:00 鈴木 亜理							
19:00					スポーツエリアご利用時間は19:00まで 退館時間は19:30までとなります。			
19:30					<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> → 初心者マーク (初めての方でもOK!) レッスン変更マーク </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>【リフレッシュストレッチ30 担当者】 月曜日・金曜日 大塚 陽子 木曜日 徳野 憲</p> <p>【からだケアストレッチ30 担当者】 水曜日 徳野 憲</p> <p>【楽トレ30 担当者】 水曜日・金曜日 藤岡 知早子</p> </div>			
20:00								
20:30								
21:00	スポーツエリアご利用時間は21:00まで 退館時間は21:30までとなります。							
21:30	【ジム・スタジオエリアご利用の皆様へ】 各エリアでのガム、飴玉を口内に含みながらの利用、 飲酒後の利用は厳禁としています。 また、香りの強い物(香水など)はご遠慮下さい。 安全、及びマナーアップにご協力をお願い致します。							
22:00								
22:30								
23:00								

インフォメーション



◎To Do! EXE® 増設しました。◎

有料プログラム『To Do EXE HEALTH LESSON』が
3月より水曜日と金曜日に2本増設しました。
なお、水曜日・木曜日・金曜日のクラスは
【女性限定】とさせていただきます。ご了承下さい。

NEW 有料プログラム

【 To Do! EXE® HEALTH LESSON 】

予約開始日： 毎月当月第1営業日 11:00より予約開始 (TEL予約可能)
料 金： マンツーマン 5,500円 (税込)
 グループ (3名まで) お一人様 2,200円 (税込)

※マンツーマンで予約した場合は、グループでの予約はできませんのでご了承下さい。
※申し込みはメインフロントまでお越し下さい。

LesMills特別レッスンについて

野邊 和輝氏による特別レッスン!!
日 程： 2024年5月25日 (土)
時 間： 13:45~14:45 ボディコンバット60 (WEB予約対象)
 15:05~15:50 ボディアタック45 (定員45名)
※ボディコンバット60のWEB予約は、5月11日 (土) 14:00 からとなります。

なお、14:00~14:45 らくらくクッション45
15:15~16:15 ボディジャム60 は特別レッスンの為、休講させていただきます。
皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

スタジオからのご案内

〈各定員数〉

- ・Aスタジオ定員45名 (パンプは35名)
- ・Bスタジオ定員35名
- ・アリーナ定員60名

〈WEB予約について〉 WEB予約

予約締切： **レッスン開始**まで
予約キャンセル： **レッスン開始15分前**まで

レッスン開始15分前からスタジオ前整理。
レッスン開始10分前以降に入場。
※入場時間が前後する場合がございます。
ご了承ください。
レッスン入場前に
予約完了時のメールもしくは予約したweb画面を
インストラクターに掲示してください。

レッスン参加後、スタジオ・アリーナ内での
WEB予約はご遠慮下さい。

5月分 WEB予約開始日

4月25日 (木)

11:00~開始

予約枠はお1人様**2枠**となります。

休館日・祝日営業のご案内

■ **休館日**
5月30日 (木)

■ **祝日営業**
5月3日 (金) ~ 6日 (月)