

	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	パーシク ヨガ45 10:35~11:20 青柳 美枝子	エアロ 初級45 10:30~11:15 十川 良子	リフレッシュ ストレッチ30 10:45~11:15	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	リラクゼーション ヨガ60 10:30~11:30 青柳 美枝子	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	ステップ 初級45 10:30~11:15 増野 宏子	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 10:25~11:10 大塚 陽子	太極剣教室 【成人スクール】 10:30~12:00 ※別途お申込みが必要	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	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	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																		11:00
11:30	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 11:45~12:30 大塚陽子	Balletone バレトン45 11:35~12:20 十川 良子	イージーシェイプ (ステップのみ) 11:35~12:05	はじめて平泳ぎ 11:15~11:45 岩崎 真由美		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	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 初級45 11:35~12:20 増野 宏子	リラクゼーション ヨガ60 11:25~12:25 佐藤 都市江	イージーシェイプ 11:35~12:05	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	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	イージーシェイプ 11:50~12:20	はじめてバタフライ 11:15~11:45 小部 紀子		11:30
12:00				オリジナルアクア45 12:00~12:45 稲葉 みちる														12:00
12:30	LES MILLS BODYPUMP テック45 12:35~13:00 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			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	ZUMBA スンバ30 12:35~13:05 増野 宏子	せなかすつきり 12:40~13:00	太極拳60 12:30~13:30 山口 多賀子		ステップ 初級/中級45 13:00~13:45 池田 真由美	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		エアロ 初級45 13:00~13:45 土屋 かおり	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 13:10~13:40 笹井 悠多		リフレッシュ ストレッチ30 13:40~14:10			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	エアロ 初級45 14:00~14:45 池田 真由美	リラクゼーション ヨガ60 13:50~14:50 mina	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		13:00
13:30																		13:30
14:00	ZUMBA スンバ45 14:10~14:55 鈴木 直美	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 14:10~14:55 永長 憲幸				リラクゼーション ヨガ60 14:00~15:00 佐藤 都市江	太極舞45 14:00~14:45 十川 良子				卓球 13:45~15:00		エアロ 初級45 14:00~14:45 池田 真由美		楽トレ30 12:55~13:25 1回目・腹らく体操 2回目・腹らく体操 3回目・腹らく体操 4回目・腹らく体操 5回目・腹らく体操	スイミング 15:00~16:00 4コース 使用させていただきます		14:00
14:30																		14:30
15:00				スイミング 15:00~16:00 4コース 使用させていただきます														15:00
15:30								フットサル 15:00~15:50										15:30
16:00																		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 16:00~17:00 5コース 使用させていただきます		プロジェクション ストレッチ フリースペース 15:20~17:40	体操 16:00~16:55	フットサル 16:00~16:50	スイミング 16:00~17:00 5コース 使用させていただきます				avexダンス 16:00~17:00	体操 16:00~16:55	スイミング 16:00~17:00 5コース 使用させていただきます	プロジェクション ストレッチ フリースペース 15:05~16:40	スイミング 16:00~17:00 5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 17:00~18:00 6コース 使用させていただきます			体操 17:00~18:00	フットサル 17:00~18:00	スイミング 17:00~18:00 7コース 使用させていただきます				avexダンス 17:00~18:00	体操 17:00~18:00	スイミング 17:00~18:00 7コース 使用させていただきます	千葉ジェッツ アカデミー バスケット 17:00~18:00	スイミング 17:00~18:00 6コース 使用させていただきます	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 18:00~19:00 7コース 使用させていただきます			体操 18:00~19:00	フットサル 18:00~19:00	スイミング 18:00~19:00 7コース 使用させていただきます				avexダンス (K-POP) 18:00~19:00	体操 18:00~19:00	スイミング 18:00~19:00 7コース 使用させていただきます	千葉ジェッツ アカデミー バスケット 18:00~19:00	スイミング 18:00~19:00 7コース 使用させていただきます	18:30
19:00																		19:00
19:30	LES MILLS BODYJAM ボディジャム45 19:30~20:15 鈴木 亜理	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				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			avexダンス 19:10~20:10	トランポリン 19:00~20:00	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	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	19:30
20:00																		20:00
20:30	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 20:30~21:15 堀内 幸司	エアロ初級45 20:25~21:10 土屋 かおり	bjアカデミー バスケット 20:10~21:10				ルーシーダットン45 20:30~21:15 林 靖子											20:30
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 21:05~21:50 永長 憲幸	エアロ 中級45 21:25~22:10 土屋 かおり																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			体操 11:00~12:00	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				
12:00	エアロ初級30 11:45~12:15 増野 宏子	ジャズ ダンス60 11:40~12:40 KIKKO!		マーシャルアクト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		アクアフレッシュ30 11:45~12:15 丸山 祐未	
12:30							はじめてバタフライ 12:30~13:00 新宅 風人	
13:00	ZUMBA ズンパ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 BODYJAM ボディジャム60 13:15~14:15 柴山 絢矢子		平泳ぎ 13:15~13:45 新宅 風人
13:30								
14:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 13:45~14:30 阿部 雅史		体操 13:30~14:25		エアロ 中級45 13:35~14:20 北原 菜保子			
14:30		チアダンス 14:00~15:30			LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 14:40~15:40 阿部 雅史	バレエ60 14:45~15:45 川波 成道		
15:00	らくらく クッション45 14:50~15:35 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				
15:30					LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 16:00~17:00 阿部 雅史	バレエ45 15:55~16:40 川波 成道		
16:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 15:55~16:55 鈴木 直美	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				
16:30					LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:20~18:20 笹井 悠多		スイトレニング 45 16:15~17:00 新宅 風人	
17:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:10~18:10 永長 憲幸	avexダンス 16:45~18:15	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				
17:30								
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 18:30~19:30 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="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>→ 初心者マーク (初めての方でもOK!)</p> <p>レッスン変更マーク</p> <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】							
22:00	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。							
22:30	また、香りの強い物(香水など)はご遠慮下さい。							
23:00	安全、及びマナーアップにご協力をお願い致します。							

インフォメーション



LesMills特別レッスンについて

野邊和輝氏と金子大樹氏による特別レッスンは
日程が決まり次第、館内掲示の他
ホームページ・LINEでお知らせ致しますので
今しばらくお待ちください。

休館日・祝日営業のご案内

■休館日

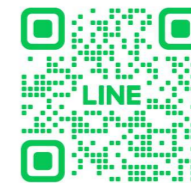
毎週火曜日

■祝日営業

3月20日(木)



新着情報やレッスンの代行情報など
色々な情報をお届けします。
LINE公式アカウントの
友だち登録はこちらから



このQRコードを
読み込んでね!!



全スタジオレッスンは『WEB予約』となります!!

■ スタジオWEB予約の運用ルールについて ■

(1) 予約枠数・予約期間

会員毎に予約枠と予約期間を付与 (レッスンチェックイン時に予約枠を付与)

- ①ゴールド会員 予約枠数 12枠 予約可能期間25日先まで
- ②その他会員 予約枠数 8枠 予約可能期間15日先まで
- ③都度利用 (非会員) 予約枠数 1枠 予約可能期間 5日先まで

(2) スタジオ内の指定場所の予約について

スタジオ参加枠の予約、スタジオ内の指定場所予約が可能となります。
スタジオ内での場所取りや混乱を回避し、整列も不要となります。

(3) 無断キャンセル時のペナルティシステムについて

予約枠を一時制限 月3回まで無断予約キャンセルの未実施で適用
※ペナルティ発生後、3日間はレッスン予約が不能となります。

(4) レッスンスケジュール掲示期間について

当月の25日までに再来月レッスンスケジュール掲示いたします。

ご不明な点がございましたら、マシンジム・フロントスタッフまで
お気軽にお尋ねください。