

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	パワーヨガ 60 10:25~11:25 青柳 美枝子	エアロ 中級45 10:30~11:15 増野 宏子	体操 10:00~10:55					
11:00								
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!						
12:30				マーシャルアクア30 12:10~12:40 笹井 悠多				
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!						
13:30				マスターズ30 13:00~13:30 新宅 風人				
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					
14:30		チアダンス 14:00~15:30						
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								
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								
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 17:30~18:30 7コース 使用させていただきます				
18:30								
19:00	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。				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								
20:00	【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。				【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。			
20:30								
21:00	【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。				【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。			
21:30								
22:00	【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。				【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。			
22:30								
23:00	【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。				【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。			

12月

December

インフォメーション

ファミリーシェア会員募集中！！

～会員カード1枚を家族でシェアできる、新しいプランが登場！！～

・月会費は1人分でOK！（1ヶ月 12,920円）
 ・家族全員、何人でも利用OK
 ・同時利用はできない“交代制”だからこそ、会話や譲り合いが生まれる
 ・運動を通して、うちの時間がもっと豊かに

“ファミリーシェア”で、会話も運動も
 毎日のいい習慣にぜひ今日からはじめてみませんか？

休館日・祝日営業のご案内

■休館日
 ・毎週火曜日
 ・12月31日(水)
 ■時間短縮営業
 ・12月29日(月)

LINE 公式アカウント 友だち募集中！

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!!

POINT

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
 無断キャンセル発生時から1ヶ月経過後にリセットされます。
 無断キャンセル発生日から翌日のAM7時からカウントされます。
 ※3回目のペナルティ発生後、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。

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	パワーヨガ 60 10:25～11:25 青柳 美枝子	エアロ 中級45 10:30～11:15 増野 宏子	体操 10:00～10:55					
11:00								
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!						
12:30				マーシャルアクア30 12:10～12:40 笹井 悠多				
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!						
13:30				マスターズ30 13:00～13:30 新宅 風人				
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					
14:30								
15:00	らくらく クッション45 14:50～15:35 鈴木 直美	チアダンス 14:00～15:30	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								
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								
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 17:30～18:30 7コース 使用させていただきます				
18:30								
19:00	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。				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								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

インフォメーション

ファミリーシェア会員募集中！！

～会員カード1枚を家族でシェアできる、新しいプランが登場！！～

- ・月会費は1人分でOK！（1ヶ月 12,920円）
- ・家族全員、何人でも利用OK
- ・同時利用はできない“交代制”だからこそ、会話や譲り合いが生まれる
- ・運動を通して、うちの時間がもっと豊かに

“ファミリーシェア”で、会話も運動も
毎日のいい習慣にぜひ今日からはじめてみませんか？

休館日・祝日営業のご案内

■休館日

・毎週火曜日

■祝日営業

・11月3日(月)

・11月24日(月)

LINE 公式アカウント
友だち募集中！

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

無断キャンセル発生時から1ヶ月経過後にリセットされます。
無断キャンセル発生日から翌日のAM7時からカウントされます。
※3回目のペナルティ発生後、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。

【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。