

	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				はじめて平泳ぎ 11:15~11:45 岩崎 真由美														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	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	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	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:00~12:45 蝦名 美紀	フラダンス60 11:45~12:45 MIKA	イージーシェイプ 11:45~12:15	はじめてバタフライ 11:15~11:45 小部 紀子	11:30	
12:00																		12:00
12:30	LES MILLS BODYPUMP テック45 12:35~13:20 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 ズンバ45 12:35~13:20 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 13:00~14:00 4コース 使用させていただきます	フラダンス60 12:00~12:30 竹村 明子	楽トレ30 12:00~12:30 竹村 明子	スィムレング 30 12:00~12:30 竹村 明子	12:30	
13:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ45 13:05~13:50 鈴木 直美			スィミング教室 【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				会員募集中		楽トレ30 12:55~13:25 ※下記参照	スィミング教室 【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					リラクゼーション ヨガ60 14:00~15:00 佐藤 都市江	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 14:00~14:30 蝦名 美紀											14:00
14:30																		14:30
15:00																		15:00
15:30				スィミング 15:00~16:00 4コース 使用させていただきます				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	スィミング 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	スィミング 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	スィミング 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	スィミング 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	スィミング 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	スィミング 17:00~18:00 7コース 使用させていただきます	チャダンス 17:00~18:00	avexダンス 17:00~18:00	体操 17:00~18:00	スィミング 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	チャダンス 17:00~18:00	千葉ジェッツ アカデミー バスケット 17:00~18:00	スィミング 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	スィミング 18:00~19:00 7コース 使用させていただきます		空手 18:00~19:00	体操 18:00~19:00	フットサル 18:00~19:00	スィミング 18:00~19:00 7コース 使用させていただきます	チャダンス 18:00~19:00	avexダンス 18:00~19:00	体操 18:00~19:00	スィミング 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	チャダンス 18:00~19:00	千葉ジェッツ アカデミー バスケット 18:00~19:00	スィミング 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	リフレッシュ ストレッチ30 19:30~20:00 鈴木 直美		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	選手スィミング 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	選手スィミング 19:00~20:30 7コース 使用させていただきます	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	千葉ジェッツ アカデミー バスケット 19:00~20:20	選手スィミング 19:00~20:30 7コース 使用させていただきます	19:30
20:00	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 20:15~20:45 永長 憲幸	エアロ 初級45 20:15~21:00 土屋 かおり	bjアカデミー バスケット 20:10~21:10			LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 20:30~21:30 柴山 繪矢子	ルーシーダットン45 20:30~21:15 林 靖子											20:00
20:30																		20:30
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 21:00~22:00 永長 憲幸	エアロ 中級45 21:15~22:00 土屋 かおり												ZUMBA ズンバ30 20:30~21:00 鈴木 直美			クロール 20:50~21:20 新宅 風人	21:00
21:30														LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ30 21:15~21:45 鈴木 直美				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	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		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 篠田 恵美		
11:00			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				
11:30	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	バランスコーディネーション45 11:40~12:25 篠田 恵美	アクアフレッシュ30 11:45~12:15 丸山 祐未	
12:00								
12:30	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!			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	はじめてバタフライ 12:30~13:00 新宅 風人	
13:00				マスターズ30 13:00~13:30 新宅 風人				
13:30	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		背泳ぎ 13:15~13:45 新宅 風人	
14:00		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		
14:30	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			
15:00	定員35名				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		
15:30	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				
16:00		avexダンス 16:45~18:15			LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:20~18:20 笹井 悠多		スイムトレーニング 45 16:15~17:00 新宅 風人	
16:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:10~18:10 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			
17:00			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				
17:30								
18:00								
18:30								
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。				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					→ 初心者マーク (初めての方でもOK!) レッスン変更マーク 【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 【からだケアストレッチ30 担当者】 水曜日 徳野 憲 【楽トレ30 担当者】 水曜日・金曜日 藤岡 知早子			
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。							
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

3月 インフォメーション

高気圧酸素BOXの導入開始!!

高気圧酸素ボックスとは?

ボックス内の気圧を高めることで、身体に酸素を効率よく取り込む設備で

- 疲労回復 ・リラックス・睡眠サポート ・集中力向上 ・スポーツ後におすすめ
- 疲れにくい体づくりをサポート ・体の回復を助けます ・心身のリフレッシュに

CHECK! 日々の疲れを、酸素の力でリセットしませんか??
 気になる方は、フロントまでお気軽にお声がけください!! ※有料となります

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(金)

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。

	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	エアロ 初級45 10:20~11:05 林 靖子	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 10:25~11:10 大塚 陽子	太極拳教室 【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				はじめて平泳ぎ 11:15~11:45 岩崎 真由美														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	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 かわり	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	ストリートダンス初級45 11:30~12:15 KIKKO!	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	はじめてクロール 12:00~12:30 岩崎 真由美	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:00~12:45 蝦名 美紀	フラダンス60 11:45~12:45 MIKA	イージーシェイプ 11:45~12:15	はじめてバタフライ 11:15~11:45 小部 紀子		11:30	
12:00																		12:00	
12:30																		12:30	
13:00	LES MILLS BODYPUMP テック45 13:05~13:50 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 かわり	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:00~13:45 永長 憲幸	楽トレ30 12:15~12:45 ※下記参照	オリジナルアクア45 12:45~13:30 山本 彩海	ジャズダンス60 12:30~13:30 KIKKO!	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		13:00	
13:30				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														13:30	
14:00																		14:00	
14:30	ZUMBA ズンバ45 14:10~14:55 鈴木 直美	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 14:15~14:45 笹井 悠多				リラクゼーション ヨガ60 14:00~15:00 佐藤 都市江	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 14:05~14:35 蝦名 美紀			リフレッシュ ストレッチ30 13:50~14:20			会員募集中	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 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		14:30
15:00																		15:00	
15:30				スイミング 15:00~16:00 4コース 使用させていただきます														15:30	
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 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	avexダンス (K-POP) 18:00~19:00	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	リフレッシュ ストレッチ30 19:30~20:00 鈴木 直美		bjアカデミー バスケット 19:10~20:10	アクアフレッシュ30 19:30~20:00 和田 優希				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								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	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 20:15~20:45 永長 憲幸	エアロ 初級45 20:15~21:00 土屋 かわり	bjアカデミー バスケット 20:10~21:10			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										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		20:00
20:30						LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 20:30~21:30 柴山 繪矢子	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60 21:00~22:00 永長 憲幸	エアロ 中級45 21:15~22:00 土屋 かわり																	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	パワーヨガ60 10:25~11:25 青柳 美枝子	LES MILLS BODYATTACK テック45 10:30~10:45 阿部 雅史 LES MILLS ボディアタック30 10:50~11:20 阿部 雅史	体操 10:00~10:55		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		
11:00			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				
11:30	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 11:45~12:45 阿部 雅史	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	バランス コーディネーション45 11:40~12:25 megu	アクアフレッシュ30 11:45~12:15 丸山 祐未	
12:00					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	はじめてバタフライ 12:30~13:00 新宅 風人	
12:30								
13:00	ZUMBA ズンバ45 13:05~13:50 鈴木 直美	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				
13:30			体操 13:30~14:25		エアロ 中級45 13:35~14:20 北原 菜保子		背泳ぎ 13:15~13:45 新宅 風人	
14:00	らくらくクッション45 14:10~14:55 鈴木 直美 定員35名	チャダンス 14:00~15:30		スイミング 14:30~15:30 4コース 使用させていただきます	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		
14:30			体操 14:30~15:30					
15:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 15:15~16:15 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	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		
15:30								
16:00			体操 15:30~16:30					
16:30				スイミング 16:30~17:30 7コース 使用させていただきます	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:20~18:20 笹井 悠多		スイムトレーニング 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					
17:30			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				
18:00								
18:30								
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

高気圧酸素BOXの導入開始！！

高気圧酸素ボックスとは？

ボックス内の気圧を高めることで、身体に酸素を効率よく取り込む設備で

- 疲労回復
- リラックス・睡眠サポート
- 集中力向上
- スポーツ後におすすめ
- 疲れにくい体づくりをサポート
- 体の回復を助けます
- 心身のリフレッシュに

CHECK! 日々の疲れを、酸素の力でリセットしませんか??
気になる方は、フロントまでお気軽にお声がけください!! ※有料となります

休館日・祝日営業のご案内

■休館日

- ・毎週火曜日
- ・4月1日(水)

■祝日営業

- ・4月29日(水)

**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。

	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	エアロ 初級45 10:20~11:05 林 靖子	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 10:25~11:10 大塚 陽子	太極拳教室 【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	はじめて背泳ぎ 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														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	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	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	ストリートダンス初級45 11:30~12:15 KIKKO!	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	はじめてクロール 12:00~12:30 岩崎 真由美	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 12:00~12:45 蝦名 美紀	フラダンス60 11:45~12:45 MIKA	イージーシェイプ 11:45~12:15	はじめてバタフライ 11:15~11:45 小部 紀子		11:30
12:00																		12:00
12:30																		12:30
13:00	LES MILLS BODYPUMP テック15 13:05~13:50 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	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 13:00~13:45 永長 憲幸	らくらくウォーキング30 12:05~12:35 小部 紀子	ジャズダンス60 12:30~13:30 KIKKO!	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	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	13:00	
13:30																		13:30
14:00																		14:00
14:30	ZUMBA ズンバ45 14:10~14:55 鈴木 直美	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 14:15~14:45 笹井 悠多				リラクゼーション ヨガ60 14:00~15:00 佐藤 都市江	LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 14:05~14:35 蝦名 美紀		リフレッシュ ストレッチ30 13:50~14:20			会員募集中	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 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		会員募集中	14:30
15:00																		15:00
15:30				スイミング 15:00~16:00 4コース 使用させていただきます														15:30
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	チャダンス 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	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		チャダンス 17:00~18:00	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		チャダンス 18:00~19:00	avexダンス 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	リフレッシュ ストレッチ30 19:30~20:00 鈴木 直美		bjアカデミー バスケット 19:10~20:10	アクアフレッシュ30 19:30~20:00 和田 優希			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	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	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	LES MILLS BODYATTACK ボディアタック30 20:15~20:45 永長 憲幸	エアロ 初級45 20:15~21:00 土屋 かおり	bjアカデミー バスケット 20:10~21:10			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		LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 20:20~21:20 堀内 幸司				ZUMBA ズンバ30 20:30~21:00 鈴木 直美				20:00	
20:30																		20:30
21:00	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 21:00~22:00 永長 憲幸	エアロ 中級45 21:15~22:00 土屋 かおり				LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 20:30~21:30 柴山 繪矢子	ルーシーダットン45 20:30~21:15 林 靖子			ピラティス60 20:30~21:30 鈴木 亜理							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		LES MILLS BODYATTACK テック45 10:30~10:45 阿部 雅史	体操 10:00~10:55		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		
11:00	パワーヨガ 60 10:30~11:30 青柳 美枝子	LES MILLS ボディアタック30 10:50~11:20 阿部 雅史		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				
11:30			体操 11:00~12:00					
12:00	LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ60 11:55~12:55 阿部 雅史	ジャズ ダンス60 11:40~12:40 KIKKO!		マーシャルアクア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 11:40~12:25 megu	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		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		
13:30	ZUMBA ズンバ45 13:20~14:05 鈴木 直美		体操 13:30~14:25				背泳ぎ 13:15~13:45 新宅 風人	
14:00					エアロ 中級45 13:35~14:20 北原 菜保子			
14:30	らくらく クッション45 14:35~15:20 鈴木 直美 定員35名	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	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								
15:30								
16:00	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 15:50~16:50 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	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		
16:30							スイムトレーニング 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	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット60 17:20~18:20 笹井 悠多			
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

高気圧酸素BOXの導入開始！！

高気圧酸素ボックスとは？

ボックス内の気圧を高めることで、身体に酸素を効率よく取り込む設備で

- 疲労回復 •リラックス•睡眠サポート •集中力向上 •スポーツ後におすすめ
- 疲れにくい体づくりをサポート •体の回復を助けます •心身のリフレッシュに

CHECK!



日々の疲れを、酸素の力でリセットしませんか？？

気になる方は、フロントまでお気軽にお声かけください！！ ※有料となります



休館日・祝日営業のご案内

■休館日

- 毎週火曜日(5月5日を除く)
- 5月29日(金)

■祝日営業

- 5月4日(月) •5月5日(火)
- 5月6日(水)



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。