


	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 10:30~11:30 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	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 整理券60名	はじめてバタフライ 11:15~11:45 小部 紀子	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	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						11:00
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	はじめてクロール 12:00~12:30 岩崎 真由美	フラダンス60 11:45~12:45 MIKA	LES MILLS 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		11:30
12:00																			12:00
12:30	LES MILLS BODYPUMP テック15 13:05~13:50 鈴木 直美 整理券35名	ストリートダンス中級60 12:45~13:45 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・腰らく体操 5回目・膝らく体操	スイミング教室 13:00~14:00 4コース 使用させていただきます	リフレッシュストレッチ30 13:40~14:10 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	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	隔週ステップ 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															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	スイトレーニング30 13:00~13:30 竹村 明子	開催日 4/11・18・25日 担当:大塚 陽子	卓球 13:45~15:00	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 NEW有料レッスン	ToDo!EXE 14:15~14:45 NEW有料レッスン	会員募集中		14:00	
14:30																			14:30
15:00				開催日 4/8・15・22日 担当:笹井 悠多															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	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															16:30
17:00																			17:00
17:30	avexダンス 17:00~18:00	体操 17:00~18:00	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	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	4月1日・8日は 20:15~20:30 ボディジャムテック15 20:35~21:05 ボディジャム30 となります。																		19:00
19:30				はじめてクロール 19:15~19:45 三田 文隆															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	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	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	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です	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		10:30~11:30 大塚 陽子			
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!			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				マーシャルアクア30 12:10~12:40 笹井 悠多	整理券35名			
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	バランス コーディネーション45 12:30~13:15 megu	はじめてバタフライ 12:30~13:00 新宅 風人	
13:30					整理券45名			
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			平泳ぎ 13:15~13:45 新宅 風人
14:30		チアダンス 14:00~15:30						
15:00			体操 14:30~15:30		LES MILLS BODYATTACK ボディアタック60 14:40~15:40 MASASHI	バレエ60 14:45~15:45 川波 成道		
15:30	LES MILLS BODYJAM ボディジャム60 15:15~16:15 鈴木 直美			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45名			
16:00		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 BODYCOMBAT ボディコンバット60 16:00~17:00 笹井 悠多	バレエ45 15:55~16:40 川波 成道		
16:30	整理券45名				整理券45名		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 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				
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					→ 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								
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、							
22:30	飲酒後の利用は厳禁としています。							
23:00	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。							

# インフォメーション



◎To Do! EXE<sup>®</sup> 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<sup>®</sup> 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4月13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、3月31日 (日) 15:00 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。

**4月分 WEB予約開始日**

**3月26日 (火)**

**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 毎週火曜日
- 祝日営業 4月29日 (月)