プール&スタジオプログラム 小野店 2025.11 町正版

																23	• 4	
			火即						水川	翟日					木 ^I			
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガ スタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガ スタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガ スタジオ	プール	子供スタジオ
0:30					10:20~			10:15~ 11:15	10:20~				10:20~ 11:05	10.05				
:00	10:30~ ピラティス 小山(奈)	10:40~ 10:55 初心者向け			11:05 水中 ウォーキング 阿部		10:30~ 太極舞 永岡 <mark></mark>	RPM45 +テクニック 太田(知)	Lesmills DANCE ダンス▶		10:30~ アクアビクス 塩沢	10:30~ 11:15 ストレッチポー ル&	ジグリング & ストレッチor コリオスパイラ ル	10:25~ 11:10 メガダンス 森	10:30~ TRX 岡田		10:30~ プールで カラダづくり 武井 ♠	
:30	11:15~ ピラティス 小山(奈) <mark></mark>	Uバウンド15 (予約なし) 11・10~	11:15~ HIIT 津金 8名		11:10~ 脳トレ ウォーキング 市川		11:10~ 11:55 フラ ェクササイズ 永岡		11:15~ BODY	11.20	11:05~ はじめて水泳 阿部	ル& 顔ヨガ 斉藤	太田(真) 11:20~ 12:05		11:20~ TRX 岡田	11:15~ 12:00 やさしいヨガ	11:10~ 水慣れクラス 武井 ♣	11:15~ 12:00 イスヨガ
:00	小山(奈)	リバウンド 太田(真) ▮	津金 8名 ■	11:30~ 12:30 ホットヨガ& ピラティス	市川	11:30~ 楽チン体操 斉藤	ェクサザイズ 永岡		BODY COMBAT コンバットト	11:30~ 12:30 ホット スマイル ストレッチ	11:40~ 4泳法 I 「背泳ぎ」 初級~中級 阿部	11:30~ 骨盤体操 斉藤	12:05 ボディパンプ 太田(真)	11:25~ 12:10 ラテンエアロ 甘利	国田 T	&ストレッチ 映像♡►		イスヨガ 市川
:30	12:10~ ボディ コンパット30	12:05~ 12:50 ベリーダンス		小林(亜) ♡ <mark>冒</mark>	12:15~		12:10~ 12:55 group			市川 ♡ !!								
:00	12:55~	前島			13:00 水慣れクラス 阿部or塩入		centergy 野中				12:15~ マスターズ チャレンジ 阿部		12:30~ ボディ バランス30 岩下	12:25~ 13:10 ZUMBA 太田(知)				
:30	シンプルヨガ 井出(智)	13:15~ _14:15_				13:15~ ピラティス 小林(亜)	13:10~ 13:55 HIPHOP	13:10~ 14:10 エアリアル ヨガ	13:10~ BODY ATTACK アタック▶		13:15~ 14:00		13:25~		13:00~ 13:45 レギンス		13:15~ 脳トレ	
:00	13:35~ 14:20 シンプルヨガ	RPM45 +テクニック 河西		11/2			平林	ョガ (インタークラス) 小山(奈) 中級	7タック▶		アクアビクス &アイチ 野中		14:10 エクササイズ& ボディケア	13:30~ RPM30 太田(知)	ボディメイク 岡田 🖥	13:30~ 14:30 ホットヨガ	ウォーキング 市川 13:55~	
:30	井出(智)			ー 14:45~ 「リラックス: (16名)	ヨガ」野中	13:55~ ピラティス 小林(亜)	14:10~	干拟 ■	BODY BALANCE バランス▶				14:20~			野中 ♡ ፤	はじめて水泳塩沢	
:00	14:30~ 15:15. ラテンエクス フレス コンサルサ® 甘利	14:40~ 15:25 SAND KICKBOX 堀篭	14:40~ BODY COMBAT コンパット▶	14:45~ 15:30			15:10 ボディ コンバット60 船路	14:25~ 15:10 ピラティス 河西		14 <u>:</u> 45~			14:20~ 15:05 シンプル エアロ 山岸		14:40~ 15:40		14:30~ 4泳法 I 「バタフライ」 初級~中級	
:30	ゴー・台利グ	にKBOX	コンバット▶	やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡▶						15:30 やさしいヨガ &ストレッチ			15:15~ ゴルフ	15:15 ~ 16:00	ボクシング 西澤 ★		塩沢	
:00	15:30~ Lesmills CORE 津金		15:20~ BODY BALANCE パランス▶	11/4,11,25			15:25~ 16:10 オキシジェノ 太田(知) <mark></mark>			映像♡▶			ストレッチ	レギンス ボディメイク 岡田				15:45~
:30	77-22													※予約なし	16:00~ BODY COMBAT コンバット▶			16:30 遊忍
	※ホット	- スタジオ	神像レッス	ンへの		16:30~ 17:30 エイベックス		※終了時間ないレップ	間の記載の スンは									16:30~ 17:30
		予約は必要	ありません	υ		ダンス マスター リトル入門		30分クラ			15:30~ 20:30						-	忍者ナイン
:30					16:30~ 20:30	17:40~					スイミングス クール・選手	17:30~ 18:30			17:30~ 18:30			17:30~ 18:30
3:00			19,20		スイミングス クール・選手	18:40 エイベックス ダンス マスター キッズ入門					クラスのため レーンを制限 させていただ	忍者ナイン			ボクシング 中高生 西澤		16:30~ 20:30 スイミングス	忍者ナイン
:30		18:30~	18:20~ Lesmills GRIT♠ グリット▶	18:30~	クラスのため レーンを制限 させていただ	キッズ入門			18:20~		きます。	上忍	18:30~			18:30~	クール・選手 クラスのため	上忍
:00		18:30~ 19:15 やさしい バレエ 前島		18:30~ 19:30 ホット ピラティス 小林(亜) ♡	きます。	19:00~	19:00~		18:20~ 19:20 パフォーマンス アップクラス 中高生	18:45~ 19:30 やさしいヨガ			18:30~ 19:15 シンプル エアロ 山岸		18:50~ 19:50 ボクシング	18:30~ 19:30 ホットヨガ 小林(亜)	レーンを制限 させていただ きます。	
:30	19:10~ 19:55 メガダンス 山岸		19:00~ BODY COMBAT コンバット▶	Ø II		20:00 エイベックス ダンス マスター キッズ初級	19:45 group centergy	19:15~ 20:15 RPM45	19:30~	&ストレッチ 映像 ♡►				19:25~	西澤 ★	♥		
:00	山岸	19:35~ 20:35 エアリアル ヨガ	20:00~ BODY			キッス初級	野中	+テクニック 太田(知)	19:30~ HIIT 津金 3				19:30~ 20:30 ZUMBA	19:25~ Uバウンド 宮澤 ♣				
):30	20:10~ 21:10 ボディ パンプ 船路	(アクティブ) 前島 初中級 □	BODY ATTACK アタック►		20:15~ アクアビクス				20:20~ パワー ヒップネス 船路♡		20:15~ 21:15 4泳法 I		山岸	20:10~ Uバウンド 宮澤 ■ ▼	20:15~ HIIT 小澤 8名			
:00	パンプ		20:40~ Lesmills GRIT グリット ▶	20:30~ 21:30 リラックス ヨガ	20:45~ Aqua SPRiNT® 山岸			20:35~ 21:35 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初心者~	船路6个		20:15~ 21:15 4泳泳ぎ者 4 4 4 4 4 4 7 4 7 4 7 4 8 4 8 7 8 7 8 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9		20:45 ~ 21:30	白洋≣₹				
:30	21:25~	21:25~ 22:10	21:20~ Lesmills DANCE ダンスト	11/4,11,25 野中(16)	24 /T		21:05~ ボディ バランス30 岩下	(アクティブ) 前島 初心者~		21.20			21:30 オキシジェノ 山岸		21:10~ パワー ヒップネス 井出(久)♡	21:15~ 22:15		
:00	21:25~ 22:10 ボディ コンバット45 上原	SAND KICKBOX 堀篭	DANCE ダンス▶	11	/18		21:45~ X55 有井			21:30~ 22:15 ホット ピラティス 小林(亜)						21:15~ 22:15 ホット ピラティス 小林(亜) ♡		
:30					シッスン &ストレッチ		有井			\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\						_		
:00																		

【隔週レッスン】

《木曜日》 11/6,20 10:20~ 「ジグリング&ストレッチ」 11/13,27 「コリオスパイラル」

《金曜日》 11/7,21 19:15~ 「ボディパンプ45」 11/14,28 「LESMLLS CORE45」

11/7,21 20:15~ 「ボディコンバット45」 11/14,28 「ボディアタック45」

※毎週金曜日

①「機能改善ハイドロ15」

13:30~/14:10~ 整形外科的既往歴のある方と させていただきます。 (定員15名)

②「アクアトレーニング ハイドロ15」11:10~

水中での筋カトレーニングクラ スです。(定員15名)

①前日休15:00~ ②前日休15:30~

<u>フロントまたは</u>

TEL0267-23-3535にて ご予約をお願い致します。 *③「水中ファットバーン」*

> 金曜隔週 19:40~ (定員10名)

__11/14,28(予約なし)

ハイドロギアを使って音楽に合 わせて動く筋カトレーニングエ クササイズです。

ļ			金田	曜日		1			土印	翟日		ı
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガ スタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガ スタジオ	プール	子供スタジオ
0:30	10:20~ 11:05 ステップ台 エクササイズ	10:20~ 11:20 エアリアル ヨガ			10:30~ 水中 ウォーキング 塩入	10:20~ 11:05 ららと りから りから りから りから りから りから りから りがら りがら りがっ りがっ りがっ りがっ りがっ りがっ りがっ りがっ りがっ りがっ	10:20~ ボディパンプ 30岩下	10:20~ Uバウンド 前田 ♣ ▼	10:20~ Lesmills DANCE ダンス▶			10:30~ 11:30
1:00	森	(ベーシック) 小山(奈) 初心者~	11:00~ 12:00 ボクシング		11:10~	ШД ▼	11:10~ ボディパンプ 30岩下	11:10~	11:10~ BODY		10:30~ 12:30 スイミングス	忍者ナイン
2:00	11:20~ ZUMBA 山岸	11:55~	西澤	11:30~ 12:30 ホット ゆる	グ「ハイドロ15」 塩入※		30岩下	リバウンド 太田(真)	BODY COMBAT コンバット▶	11:30~ 12:30 ホット ピラティス	・ クールのた めコースを制 限させていた だきます。	11:40~ 12:40
2:30	12:00~ ZUMBA 山岸	12:40 トップライド 太田(真)		ストレッチ 市川 ♡		12:00~ かんたん ピラティス 小山(奈)	12:00~ 12:45 ノンストップ バイラバイラ	12:00~ 13:00 エアリアル ヨガ(低空)	12:00~ Lesmills GRIT グリット▶	小林(亜) ♡ <mark>■</mark>	72239.	忍者ナイン 上忍
:00	12:40~ 13:25 オキシジェノ 山岸		12:45~ Lesmills DANCE ダンス▶			12:45~ 13:30 心体癒	バイラバイラ 太田(真) 13:00~	市川初心者~▮	12:45~ 13:30 幼・小 ボクシング		12:35~ はじめて水泳 塩入・阿部	
:30		13:30~ 14:15	474		13:30~ 機能改善	宮川	13:45 ジグリング & ストレッチ 太田(真)		ボグシング		13:10 ~13:40 4泳法 I 「背泳ぎ」	
:00	13:35~ 14:35 シンプルヨガ 井出(智)	ZUMBA 大熊	15:00		機能改善 ハイドロ15 大塩 ※ 14:10~	-	14:10~	14:00~ 14:45	14:00~ 15:00		「背泳ぎ」 初級~中級 塩入・阿部	14:00~ 15:00
:30 :00	14:45 1 <u>5:3</u> 0		ボクシング 西澤 ★	14:30~ 15:30 ホットヨガ	14:10~ 機能改善 ハイドロ15 大塩 ※		14:55 KICKOUT 基礎·初級 堀篭	14:45 トップライド 太田(真)	ボクシング 西澤 ★	14:30~ 15:15 やさしいヨガ		忍者ナイン中忍
:30	14:45 15:30 ボディ バランス45 岩下			大熊 ▽■			15:15~ 16:00 KICKOUT		15:10~ BODY	やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡▶		15:00~ 16:00
:00	15:40~ 16:25 ゆったり ピラティス	※ 終	了時間の記	己載			初中級~ 堀篭 2ヶ月限定		COMBAT コンバット▶	14:30	1/8 ~15:30 小ヨガ」	忍者ナイン 上忍
:30	とファイス &ストレッチ 小林(亜)	のな	いレッスン 分クラスで	/は					16:00~ 17:00 ボクシング 中高生	大熊		
:00					15:30~ 20:30				西澤		14:10~ 19:00	
:30					スイミングス クール・選手 クラスのため	17:30~ 18:30			17.45		スイミングス	17:10~ 18:10 パフォーマンス アップクラス 小学生
:00					レーンを制限 させていただ きます。	パフォーマンス アップクラス 小学生		17:45~ Uバウンド 宮澤	17:45~ Lesmills DANCE ダンス▶	18:00~ 18:45 やさしいヨガ	クール・ 選手クラス のためレー	小子工
:30			18:30~ 19:30 ボクシング	18:30~ 19:15 やさしいヨガ &ストレッチ		18:30~ 19:30 フリースタイル				18:45 やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡▶	ンを制限させ ていただきま す。	
:30	19:15~ 7 20:00 Lesmills	19:00~ 19:45 ピラティス 河西	中高生 西澤	映像♡▶		フリースタイル ダンス スクール	19:15~ パワー ヒップネス 船路♡♠ 】					
:00	CORE or ボディパンプ 岩下				19:40~ 20:25 アクアビクス or	19:45~ 20:45 フリースタイル	船路♡♠					
:30	20:15~ 21:00 ボディアタック or ボディコン	20:10~ 20:55 RPM45 河西	20:10~ 21:10 ボクシング 西澤		水中ファット バーン 古越	フリースタイル ダンス スクール	20:15~ 21:00 ボディ バランス 45 岩下	20:10~ 21:10 エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初中級				
:00	バット岩下		★ 予約なし	. 21:15~	都合上7レ のみでの[\	岩下	初中級				
:30	21:15~ 22:00 スローフロー ヨガ 小林(亜) 🍑		21:25~ Lesmills GRIT	22:00 やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡▶	なります							スクール専用 クラス
:30			22:05~ Lesmills DANCE ダンス▶				V	· · · 初心	L 者の方からで ・・運動量の	」 ご参加いたた 多いプログ	』 ごけます。 ラムです。	
			タラスト				通常	有料★	女性限定 ♡	要予約 🛭	今月から変更 ♠	映像 ▶

【日曜日のレッスン】

別紙にてご案内させていただきます。

【マスク着用について】

マスクの着用は皆さん個人の判断にお任せいたします。

スタッフ・インストラクターも同様となります。ご承知おきください。

【予約制プログラム定員】

「トップライド」 17名

「Uバウンド」(第2スタジオ)22名 「Uバウンド」(第3スタジオ)15名

「レギンスボディメイク」(第2) 「SAND KICKBOX」 15名

「エアリアルヨガ」 11名

「レギンスボディメイク」(第3) 「HIIT」 8名

「ホットヨガスタジオ プログラム」18名

※火20:30・木13:30は16名

予約制プログラムの予約締切時間 は開始15分前です。レッスン終了 時間までにキャンセル手続きのない 場合はキャンセル料金が発生します。 ご了承ください。

<u>ボクシング¥300</u> その他¥200

<u>営業時間にご注意ください。</u> <u>土曜日22:00まで</u> 日曜・祝日18:00まで

日曜日アクアビクスレッスンが 始まりました!

詳細は日曜日プログラム表を ご覧ください。

《日曜日》

【ホットヨガ】(予約制)

- /2 11:00~ 担当;市川 (ホットスマイルストレッチ) 15:00~ 担当;井出 (シンプルヨガ)
- /9 11:00~ 担当;小林(亜) (ホットピラティス) 15:00~ 担当;大熊
- /16 11:00~ 担当;市川 (ホットスマイルストレッチ) 15:00~ 担当;野中 (16名)
- /23 11:00~ 担当;市川 (ホットスマイルストレッチ) 15:00~ 担当;井出 (シンプルヨガ)
- /30 11:00~ 担当;市川 (ホットスマイルストレッチ) 15:00~ 担当;野中 (16名)

スタジオプログラム参加定員

【定員数目安】

第1スタジオ 55名 (マット使用クラス35名 ボディパンプ35名)

※器具を使うレッスンについては 抽選になる場合がございます。

第2スタジオ 25 名 (KICK BASIC 8名) 第3スタジオ 8~20 名 (バーチャルレッスン15名)

【WEB予約について】 第2、3スタジオの一部、ホットヨガスタ

第2、3スタジオの一部、ホットヨガスタジオのプログラムはWEB予約制となっております。

会員管理サイトにログインしてご予約を お願い致します。

毎月25日午前10:00~ 翌月の予約を開始いたします。

プール&スタジオプログラム 小野店 2025. 12

•																		
-				罷日 ホットヨガ		1		1		曜日 ホットヨガ			<u> </u>			曜日	1	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	スタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	スタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガ スタジオ	プール	子供スタジオ
10:30					10:20~			10:15~ 11:15	10:20~				10:20~					
	10:30~ ピラティス	10:40~ 🔰			11:05 水中 ウォーキング 阿部		10:30~ 太極舞	RPM45 +テクニック	Lesmills DANCE ダンス▶		10:30~ アクアビクス 塩沢	10:30~ 11:15 ストレッチポー	11:05 ジグリング & ストレッチor コリオスパイラ	10:25~ 11:10 メガダンス 森 ▼	10:30~ TRX 岡田		10:30~ プールで カラダづくり	
11:00	小山(奈)	10:55 初心者向け Uバウンド15 (予約なし)					永岡 🔰	太田(知)			11:05~	ル& 顔ヨガ 斉藤	太田(真)	森 🚺	iaj 121		カラダづくり 武井 11:10~	
11:30	11:15~ ピラティス 小山(奈) <mark>M</mark>	11:10~ Uバウンド 太田(真)	11:15~ HIIT 津金 8名	11:30~	11:10~ 脳トレ ウォーキング 市川	11:30~ 楽チン体操	11:10~ 11:55 フラ ェクササイズ 永岡		11:15~ BODY COMBAT コンバット▶	11:30~	はじめて水泳阿部	11:30~	11:20~ 12:05	11:25~	11:20~ TRX 岡田	11:15~ 12:00 やさしいヨガ &ストレッチ	水慣れクラス武井	11:15~ 12:00 イスヨガ 市川
12:00		从山(吴/ ■	8名 🚦	12:30 12:30 ホットヨガ& ピラティス	ф/II	楽チン体操	永岡・		コンハットト	11:30~ 12:30 ホット スマイル ストレッチ	11:40~ 4泳法 I 「平泳ぎ」 初級~中級 阿部	ストレッチーズ 斉藤 ♠	ボディパンプ 太田(真)	11:25~ 12:10 ラテンエアロ 甘利	岡田	&AFD97 . 映像♡►		市川
12:30	12:10~ ボディ コンバット30	12:05~ 12:50 ベリーダンス		・小林(亜) □ ♡ ■	12:15~	12:15~	12:10~ 12:55 group			市川 ▽ !!								
40.00	川浦	前島			13:00 水慣れクラス 阿部or塩入	13:00 骨盤体操 斉藤 ♠	centergy 野中				12:15~ マスターズ チャレンジ 阿部		12:30~ ボディ バランス30 岩下	12:25~ 13:10 ZUMBA				
13:00	12:55~ シンプルヨガ 井出(智)					12:15~	12:10:	13:10~ 14:10	13:10~ BODY				岩下	太田(知)	13:00~ 13:45		12:15	
13:30		13:15~ 14:15 RPM45				13:15~ ピラティス 小林(亜)	13:10~ 13:55 HIPHOP 平林 ₩	エアリアル ヨガ	BODY ATTACK アタック ►		13:15~ 14:00 アクアビクス	-	13:25 ~ 14:10	13:30~ RPM30	レギンス	13:30~ 14:30	13:15~ 脳トレ ウォーキング 市川	
14:00	13:35~ 14:20 シンプルヨガ	+テクニック 河西		12/ 14:45~	·15:45	1,3:55~		(インタークラス) 小山 (奈) 中級	13:50~ BODY		&アイチ 野中		エクササイズ& ボディケア 山岸	太田(知)		14:30 ホットヨガ 野中	13:55~ はじめて水泳	
14:30	井出(智)			「リラックス (16名)		13:55~ ピラティス 小林(亜)	14:10~		BALANCE バランス▶				14:20~			♡.	塩沢	
15:00	14:30~ 15:15 ラテンエクス フレス コンサルサ® 甘利	14:40~ 15:25 S∆ND	14:40~ BODY COMBAT コンバット▶	14:45~			15:10 ボディ コンバット60	14:25~ 15:10 ピラティス 河西		14:45~			14:20~ 15:05 シンプル エアロ 山岸		14:40~ 15:40		14:30~ 4泳法 I 「バタフライ」	
10.00	コン甘州サ®	14:40~ 15:25 SAND KICKBOX 堀篭	コンバット	15:30 やさしいヨガ &ストレッチ		2/0	船路)H] Ed		14:45~ 15:30 やさしいヨガ				15.15~	ボクシング 西澤		」 初級~中級 塩沢	
15:30	15:30~ Lesmills		15:20~ RODY	映像♡► 12/2,23	14:45	2/9 ~15:45 クスヨガ」	15:25 ~ 16:10			&ストレッチ - 映像♡►			15:15~ ゴルフ ストレッチ 岩下	15:15~ 16:00 レギンス ボディメイク	*			
16:00	CORE 津金		15:20~ BODY BALANCE バランス▶			智)♡♠圓	15:25~ 16:10 オキシジェノ 太田(知)							岡田 ※予約なし	16:00~			15:45~ 16:30
16:30						10.00		· ※終了時間	L 別の記載の						16:00~ BODY COMBAT コンバット▶			遊忍
17:00	※ホット	トスタジオ	映像レッス	スンへの		16:30~ 17:30 エイベックス ダンス		ないレップ	スンは					'				16:30~ 17:30
		予約は必要	ありません	ν		マスターリトル入門		30分クラ I			15:30~ 20:30							忍者ナイン
17:30					16:30~ 20:30	17:40~			17:20~ 18:20 パフォーマンス アップクラス 中高生		スイミングス クール・選手	17:30~			17:30~ 18:30		-	17:30~
18:00					スイミングス クール・選手	18:40 エイベックス ダンス			アップクラス 中高生 ~2026.3		クラスのため レーンを制限	18:30			ボクシング 中高生		16:30~ 20:30	18:30 忍者ナイン
18:30		10.00	18:20~ Lesmills GRIT♠ グリット▶		クラスのため レーンを制限	マスターキッズ入門			19:20~		させていただ きます。	上忍	18:30~		西澤		スイミングス クール・選手 クラスのため	上忍
19:00		18:30~ 19:15 やさしい バレエ 前島		18:30~ 19:30 ホット ピラティス 小林(亜)	させていただ きます。				18:20~ 19:20 パフォーマンス アップクラス 中高生	18:45~ 19:30			19:15 シンプル エアロ 山岸		18:50 ~ 19:50	18:30~ 19:30 ホットヨガ	レーンを制限 させていただ	
19:30	19:10~ 19:55	前島	19:00~ BODY COMBAT コンバット▶	小林(垂) ▽■		19:00~ 20:00 エイベックス ダンス	19:00~ 19:45 group	19:15~ 20:15_	十同工	やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡▶			山岸		ボクシング 西澤	小林(亜) ♡ <mark>目</mark>	きます。	
	メガダンス 山岸	19:35 ~ 20:35				マスター キッズ初級	centergy 野中	RPM45 +テクニック 太田(知)	19:30~ HIIT 津金 🎚				19:30~	19:25~ Uバウンド 宮澤	*			
20:00		19:35~ 20:35 エアリアル ヨガ (アクティブ)	20:00~ BODY ATTACK アタック▶		20:15~			▼田(知)	/丰亚 🖥		00.15		20:30 ZUMBA 山岸					
20:30	20:10~ 21:10 ボディ パンプ 船路	(アクティブ) 前島 初中級 □		20.20-	アクアビクス 20:45~				20:20~ パワー ヒップネス 船路♡	<u> </u>	20:15~ 21:15 4泳法 I		J	20:10~ Uバウンド 宮澤	20:15~ HIIT 小澤 8名			
21:00	パンプ 】		20:40~ Lesmills GRIT グリット▶	20:30~ 21:30 リラックス ヨガ	Aqua SPRiNT®			20:35~ 21:35 エアリアル	船路♡		20:15~ 21:15 4泳法I 「クロ心者 初心和 本林		20:45~ 21:30	No.				
21:30	01.05	21:25~ 22:10	21:20~ Lesmills	12/9,23 野中(16) ♡	山岸		21:05~ ボディ バランス30 岩下	20:35~ 21:35 - エアリアル ヨガ (アクティブ) 前島 初心者~			11		オキシジェノ 山岸		21:00~ パワー ヒップネス 井出(久)♡♠	21:15~		
99-00	21:25~ 22:10 ボディ コンバット45	SAND	Lesmills DANCE ダンス▶							21:30~ 22:15 ホット						21:15~ 22:15 ホット ピラティス 小林(亜)		
22:00	コンバット45 上原	KICKBOX 堀篭		12/2,1 ホットヨ	<mark>ガ</mark>		21:45~ X55 有井			21:30~ 22:15 ホット - ピラティス 小林(亜)								I
22:30				大熊(1										
23:00]	

【隔週レッスン】

《木曜日》 12/4,18 10:20~ 「ジグリング&ストレッチ」 12/11,25 「コリオスパイラル」

《金曜日》 12/5,19 19:15~ 「ボディパンプ45」 12/12,26 「LESMLLS CORE45」

12/5,19 20:15~ 「ボディコンバット45」 12/12,26 「ボディアタック45」

※毎週金曜日

①「機能改善ハイドロ15」

13:30~/14:10~ 整形外科的既往歴のある方と させていただきます。 (定員15名)

②「アクアトレーニング

<u>ノハイドロ15」</u>11:10~ 水中での筋カトレーニングクラ スです。(定員15名)

①前日休15:00~ ②前日休15:30~

フロントまたは

TEL0267-23-3535にて ご予約をお願い致します。 ③「水中ファットバーン」

金曜隔週 19:40~ (定員10名)

12/12,26(予約なし)

ハイドロギアを使って音楽に合 わせて動く筋カトレーニングェ クササイズです。

			金	曜日					土	曜日]
	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガ スタジオ	プール	子供スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第3スタジオ	ホットヨガ スタジオ	プール	子供スタジオ	
10:30 11:00	10:20~ 11:05 ステップ台 エクササイズ 森	10:20~ 11:20 エアリアル ヨガ (ベーシック)			10:30~ 水中 ウォーキング 塩入	10:20~ 11:05 らくらく健康 タイム 山岸	10:20~ ボディパンプ 30岩下	10:20~ Uバウンド 前田	10:20~ Lesmills DANCE ダンス▶		10:30~	10:30~ 11:30	1
11:30	11:20~ ZUMBA 山岸	小山(奈)′ 初心者~ ■	11:00~ 12:00 ボクシング 西澤	11:30~	11:10~ アクアトレーニン グ「ハイドロ15」 塩入※		11:10~ ボディパンプ 30岩下	11:10~ Uバウンド 太田(真)	11:10~ BODY COMBAT コンバット▶	11:30~ 12:30	12:30 スイミングス クールのた めコースを制	忍者ナイン 11:40~	1
2:00	12:00~ ZUMBA 山岸	11:55~ 12:40 トップライド 太田(真)	*	11:30~ 12:30 ホット ゆる ストレッチ 市川		12:00~ かんたん ピラティス 小山(奈)	12:00~ 12:45 ノンストップ	12:00~ 13:00 エアリアル ヨガ(低空)	12:00~ Lesmills GRIT グリット▶	11:30~ 12:30 ホット ピラティス 小林(亜)	限させていた だきます。	12:40 忍者ナイン 上忍	1
13:00	12:40~ 13:25 オキシジェノ 山岸		12:45~ Lesmills DANCE ダンス▶			12:45~ 13:30 心体癒 宮川	大田(真)	市川初心者~▮	12:45~ 13:30 幼・小 ボクシング		12:35~ はじめて水泳 塩入・阿部		1
13:30 14:00	13:35~ 14:35	13:30~ 14:15 ZUMBA			13:30~ 機能改善 ハイドロ15 大塩 ※	宮川	13:45 ジグリング & ストレッチ 太田(真)		ボクシング		13:10 ~13:40 4泳法 I 「背泳ぎ」 初級~中級 塩入・阿部		_
4:30	シンプルヨガ 井出(智)	大熊	・ 15:00 ボクシング 西澤	14:30~ 15:30	14:10~ 機能改善 ハイドロ15 大塩 ※		14:10~ 14:55 KICKOUT 基礎·初級 堀篭	14:00~ 14:45 トップライド 太田(真)	14:00~ 15:00 ボクシング 西澤	14:30~ 15:15	C. J. H.	14:00~ 15:00 忍者ナイン	
5:00 5:30	14:45 15:30 ボディ バランス45 岩下		*	ホットヨガ 大熊 ♡			15:15~ 16:00 KICKOUT		★ 15:10~ BODY COMBAT	15:15 ボディバランス岩下映像♡ ▮		中忍 15:00~ 16:00	
6:00	15:40~ 16:25 ゆったり ピラティス		了時間の記				初中級~ 堀篭		COMBAT コンパット▶ 16:00~ 17:00	12/2 14:30~ ホット:	15:30 ヨガ	忍者ナイン 上忍	
6:30 7:00	&ストレッチ 小林(亜)		いレッスン 分クラスで 						イ7:00 ボクシング 中高生 西澤	大熊の			-
7:30				/19 ~19:30	15:30~ 20:30 スイミングス クール・選手	17:30~					14:10~ 19:00	17:10~ 18:10 パフォーマンス	
8:00 8:30			ホッ	13.30 ►∃π ♥	クラスのため レーンを制限 させていただ きます。	17:30~ 18:30 パフォーマンス アップクラス 小学生		17:45~ Uバウンド 宮澤	17:45~ Lesmills DANCE ダンス▶	18:00~ 18:45 やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡▶	スイミングス クール・ 選手クラス のためレー	パフォーマンス アップクラス 小学生	
9:00		19:00~ 19:45	18:30~ 19:30 ボクシング 中高生	18:30~ 19:15 やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡▶		18:30~ 19:30 フリースタイル ダンス スクール					ンを制限させ ていただきま す。		
9:30	19:15~ 20:00 Lesmills CORE or ボディパンプ	19:45 ピラティス 河西	西澤	-2/ 13/ / .	19:40~ 20:25	19:45~	19:15~ パワー ヒップネス 船路♡			12/20 18:00~19 ホットヨス 大熊♡	<mark>ภั</mark>		
0:00	岩下 20:15~ 21:00 ボディアタック or	20:10~ 20:55 RPM45 河西	20:10~ 21:10 ボクシング 西澤		20:25 アクアビクス or 水中ファット バーン 古越	20:45 フリースタイル ダンス スクール	20:15~ 21:00 ボディ バランス	20:10~ 21:10 エアリアル (アクティブ) 初中級					
1:00	ボディコン バット 岩下 21:15~ 22:00		************************************	21:15~	都合上7レのみでの。	\	45 岩下	初中級					
2:00	22:00 スローフロー ヨガ 小林(亜) 🍑		21:25~ Lesmills GRIT	22:00 やさしいヨガ &ストレッチ 映像♡▶			<u> </u>	νιπέ	水の☆か り	一参加ハセナ	⋛ ट्रोंटी के देव	スクール専用 クラス	1
2:30			22:05~ Lesmills DANCE ダンス▶				V	•••初心	ョルハから ・運動量の	ご参加いたた)多いプログ [:] 	ラムです。	1	٦
				1			通常	有料★	女性限定 ♡	要予約 🖺	今月から変更	映像 ▶	

【日曜日のレッスン】

別紙にてご案内させていただきます。

【マスク着用について】

マスクの着用は皆さん個人の判断にお任せいたします。

スタッフ・インストラクターも同様となります。ご承知おきください。

【予約制プログラム定員】

「トップライド」 17名

「Uバウンド」(第2スタジオ)22名 「Uバウンド」(第3スタジオ)15名

「レギンスボディメイク」(第2) 「SAND KICKBOX」 15名

「エアリアルヨガ」 11名

「レギンスボディメイク」(第3) 「HIIT」 8名

「ホットヨガスタジオ プログラム」18名

※火20:30・木13:30は16名

予約制プログラムの予約締切時間 は開始15分前です。レッスン終了 時間までにキャンセル手続きのない 場合はキャンセル料金が発生します。 ご了承ください。

<u>ボクシング¥300</u> その他¥200

<u>営業時間にご注意ください。</u> <u>土曜日22:00まで</u> 日曜・祝日18:00まで

日曜日アクアビクスレッスンが 始まりました!

詳細は日曜日プログラム表を ご覧ください。

《日曜日》

【ホットヨガ】(予約制)

/7 11:00~ 担当;市川 (ホットスマイルストレッチ) 15:00~ 担当:大熊

/14 11:00~ ボディバランス 映像45分(8名) 15:00~ 担当;市川 (ホットスマイルストレッチ)

/21 11:00~ 担当;市川 (ホットスマイルストレッチ) 15:00~ 担当;野中 (16名)

/28 11:00~ 担当;井出 (シンプルヨガ) 15:00~ 担当;野中 (16名)

/29 11:00~ 担当;小林(亜) (ホットヨガ&ピラティス) 15:00~ボディバランス 映像 45分(8名) 18:30~ 担当:小林(亜)

18:30~ 担当;小林(亜) 20:30~ 担当;小林(亜) (ホットピラティス45分)

スタジオプログラム参加定員 【定員数目安】

第1スタジオ 55名 (マット使用クラス35名 ボディパンプ35名)

※器具を使うレッスンについては 抽選になる場合がございます。

第2スタジオ 25 名 (KICK BASIC 8名) 第3スタジオ8~20 名 (バーチャルレッスン15名)

【WEB予約について】

第2、3スタジオの一部、ホットヨガスタジオのプログラム∰はWEB予約制となっております。

会員管理サイトにログインしてご予約を お願い致します。

毎月25日午前10:00~ 翌月の予約を開始いたします。