

	月 (MON)				火 (TUE)				水 (WED)	木 (THU)			
	スタジオ1	オンライン	オリジナルプログラム	プール	スタジオ1	オンライン	オリジナルプログラム	プール		スタジオ1	オンライン	オリジナルプログラム	プール
9:00													
10:00													
11:00	10:00~10:45 リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員15名	<b>オンライン</b> 10:15~10:45 膝・腰・肩スッキリ体操 (木川) 定員30名		10:00~10:45 アクアミックス45 (椎名) 定員15名	10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員15名				10:00~10:30 ZUMBA30 (神戸) 定員15名	<b>オンライン</b> 10:15~10:45 コンディショニングホール (安達) 定員30名		10:00~10:45 やってみよう4泳法 (小野) 定員8名	
	11:15~11:45 ZUMBA30 (小林) 定員15名				11:00~11:30 ローインパクト30 (小林) 定員15名			11:15~12:00 水中ウォーキング (松田) 定員15名				11:15~12:00 はじめて水泳 (小野) 定員8名	
12:00	12:00~12:30 ストリートダンス30 (MAKO) 定員15名				12:00~12:30 POWER CARDIO30 (服部) 定員15名				12:00~12:45 リフレッシュヨガ (新聞) 定員15名				
	12:45~13:30 OXIGENO45 (小原) 定員15名				12:45~13:15 ポールストレッチ (ひかり) 定員15名								
13:00					13:30~14:15 ベーシックヨガ (成田) 定員15名	<b>オンライン</b> 13:30~14:00 膝・腰・肩スッキリ体操 (ひかり) 定員30名			13:15~13:45 エンジョイエアロ30 (大山) 定員15名				
	14:00~14:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員15名	<b>オンライン</b> 14:00~14:30 ヨガストレッチ (小原) 定員30名			14:30~15:00 機能改善トレーニング (安達) 定員15名			13:45~14:30 アクアダンス45 (庄司) 定員15名	<b>オンライン</b> 14:00~14:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員15名	14:15~14:45 チェアトレ (高橋) 定員30名		14:30~15:15 やってみよう4泳法 (小野) 定員8名	
15:00					15:15~15:45 縮筋繊維エアロ (庄司) 定員15名	<b>オンライン</b> 15:15~15:45 コンディショニングホール (安達) 定員30名			15:15~16:00 スリングエクササイズ (安達) 定員15名	<b>オンライン</b> 15:15~15:45 機能改善トレーニング (木川) 定員30名			
	15:15~16:00 スリングエクササイズ (木川) 定員15名	<b>オンライン</b> 15:45~16:15 チェアトレ (高橋) 定員30名			16:00~16:45 太極拳エクササイズ (齋藤) 定員15名			15:15~15:45 水中エクササイズ (松田) 定員5名					
16:00													
17:00	School												
	17:10~18:00 チアスクール ジュニアCクラス 小学1年~小学6年 (ハスラホ)				School								
18:00					17:30~18:30 キッズサッカー スクール 年中~年長 (U-6)								
	18:30~19:00 UBOUND30 (ひかり) 定員15名				17:45~18:45 キッズダンススクール (MPF) 受付は2階フロントへ				18:15~18:45 POWER CARDIO30 (服部) 定員15名		School	18:00~19:00 キッズサッカー スクール 小学1・2年生 (U-8)	
19:00					19:00~19:30 ZUMBA30 (堀米) 定員15名					<b>オンライン</b> 19:15~19:45 ヨガストレッチ (小原) 定員30名			
	19:30~20:15 モンゴリヨガ (狩野) 定員15名	<b>オンライン</b> 19:45~20:15 骨盤底筋群トレーニング (浦山) 定員30名			19:45~20:30 リラクゼーションヨガ (堀米) 定員15名	<b>オンライン</b> 19:45~20:15 フットケア (ひかり) 定員30名			19:15~20:00 ルーシーダットン (狩野) 定員15名		<b>多目的コート</b>		
20:00													
					19:30~21:30 個人参加型フットサル (木川) 受付は2階フロントへ ※有料								
21:00	20:45~21:15 POWER CARDIO30 (浦山) 定員15名				20:45~21:15 FIGHT DO30 (大木) 定員15名			20:15~21:00 上級水泳 (長岡善) 定員8名					
									20:15~21:00 OXIGENO45 (小原) 定員15名			19:30~21:30 個人参加型フットサル (大木) 受付は2階フロントへ ※有料	
22:00	22:00 閉館				22:00 閉館					22:00 閉館			

休館日

時間	金 (FRI)			
	スタジオ1	オンライン	オリジナルプログラム	プール
9:00				
10:00				
11:00	10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員15名	オンライン		
12:00	11:30~12:30 加藤マチャアキ ダンススクール (加藤マチャアキ) ※有料	11:00~11:30 機能改善トレーニング (木川) 定員30名		11:15~12:00 ステップアップ 4泳法 (長岡雅) 定員8名
13:00	12:45~13:15 FIGHT DO30 (大木) 定員15名			13:15~14:00 アquaファイティング (高橋) 定員15名
14:00	13:45~14:30 マットサイエンス45 (小林) 定員15名	オンライン		
15:00	14:45~15:15 ダンベル体操 (高橋) 定員15名	14:30~15:00 腰・肩スッキリ体操 (木川) 定員30名		
16:00	15:30~16:00 機能改善トレーニング (木川) 定員15名			
17:00	16:15~16:45 リラクスポール (安達) 定員15名			
18:00	17:30~18:00 UBOUND30 (ひかり) 定員15名		School	
19:00	18:30~19:00 BODYSTEP30 (小原) 定員15名	オンライン	18:00~19:30 キッズサッカー スクール 小学5・6年生 (U-12)	
20:00	19:30~20:00 LES MILLS CORE (大木) 定員15名	19:15~19:45 トータルボディーワークアウト (松田) 定員30名	School	
21:00	20:30~21:15 バレト45 (さくら) 定員15名		19:45~21:15 キッズサッカー スクール 中学1年生 (U-13)	
22:00	22:00 閉館			

土 (SAT)			
スタジオ1	オンライン	オリジナルプログラム	プール
10:00~10:45 OXIGENO45 (小原) 定員15名			
11:00~11:45 フラダンス フィットネス245 (佐藤良) 定員15名	オンライン		
12:00~12:30 BODYSTEP30 (小原) 定員15名		11:45~12:15 トータルボディーワークアウト (松田) 定員30名	
13:00~13:30 BODYSTEP30 (小原) 定員15名	オンライン		
14:00~14:30 機能改善トレーニング (安達) 定員15名		13:15~13:45 コンディショニングホール (安達) 定員30名	
15:00~15:30 ZUMBA30 (堀米) 定員15名	オンライン	14:45~15:15 筋底筋群トレーニング (浦山) 定員30名	
16:00~16:30 ZUMBA30 (堀米) 定員15名			15:00~15:45 水中ウォーキング (松田) 定員15名
School			
17:10~18:30 チアスクール ユース& ピクアップクラス 小学6年~中学3年 (ハスラボ)			
19:00 閉館			

日 (SUN)			
スタジオ1	オンライン	オリジナルプログラム	プール
10:15~10:45 リラクスポール (浦山) 定員15名			
			10:45~11:30 水中ウォーキング (松田) 定員15名
11:45~12:15 UBOUND30 (ひかり) 定員15名			
13:00~13:30 LES MILLS CORE (大木) 定員15名	名称変更		
14:00~14:30 RADICAL POWER30 (松田) 定員15名			
15:00~15:45 バレト45 (ゆづこ) 定員15名	オンライン	15:15~15:45 コアトレ (大木) 定員30名	
16:15~16:45 FIGHT DO30 (大木) 定員15名			
18:00 閉館			

**ご協力をお願い**  
**2本連続で行われるプログラムは続けてのご予約をお控え下さい。**  
**※レッスン開始1時間10分前に空きがあれば**  
**2本続けてのご参加を可能とさせていただきます。**

**マイウエルネスアプリからご予約下さい。**

**【スタジオ・プールレッスンご利用の流れ】**  
 ○レッスン当日午前6:00より、当日のレッスンがご予約可能です。レッスンを選択しご予約ください。  
 ○レッスン開始1時間前まで予約可能です。  
 ○予約が定員になった場合はキャンセル待ちが可能です。  
 ○予約後のキャンセルはレッスン開始1時間30分前までとなります。  
 ※キャンセル無しの不参加が3回あった場合、その後1か月間レッスン参加を禁止します。

**【スタジオレッスン参加の場合】**

○マスク着用が必須となります。無理のない範囲でご参加ください。  
 ○スタジオにはレッスン開始10分前から入室可能です。入室の際、本人確認・場所確認をさせていただきます  
 ○スタジオ前や通路と並ばずに、ジムエリア内でお待ちください。  
 ○スタジオ内では床に貼ってあるシールを目印に、会員様同士の距離を保ってください。