

	月 (MON)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:00				
10:00				10:00~10:30 水中ウォーキング (木川) 定員20名
11:00	10:00~10:45 リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員20名			10:45~11:30 アクアミックス45 (椎名) 定員20名
12:00	11:15~11:45 ZUMBA30 (小林) 定員15名	11:45~12:15 ダンベル体操 (木川) 定員5名		
13:00	12:00~12:30 ストリートダンス30 (MAKO) 定員15名			
14:00	12:45~13:30 OXIGENO45 (小原) 定員20名			
15:00	14:00~14:45 スリングエクササイズ (木川) 定員15名			
16:00	15:15~16:00 膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員20名	15:15~16:00 膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員5名		
17:00	16:15~16:45 ホールストレッチ (ひかり) 定員20名			
18:00		<b>School</b> 17:10~18:00 チアスクール ジュニアクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ)	<b>School</b> 17:30~18:30 サッカースクール 年中~小学1・2年生 (U-6・8)	大人気
19:00	18:30~19:00 BODYSTEP30 (小原) 定員15名		<b>School</b> 18:45~20:00 サッカースクール 小学3・4年生 (U-10)	大人気
20:00	19:30~20:15 モンゴルヨガ (狩野) 定員20名			
21:00	20:30~21:00 リラクソール (浦山) 定員20名			
22:00	21:30~22:00 POWER CARDIO30 (浦山) 定員15名			
23:00				
23:00 閉館				

	火 (TUE)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:00				
10:00	10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員20名			
11:00	11:00~11:30 ローインパクト30 (小林) 定員15名			11:15~12:00 痛み予防改善 アクアサーキット (松田) 定員20名
12:00	11:45~12:15 POWER CARDIO30 (藤部) 定員15名			
13:00	12:45~13:15 ダンベル体操 (高橋) 定員20名			12:45~13:30 アクアダンス45 (庄司) 定員20名
14:00	13:30~14:15 ベーシックヨガ (伊藤) 定員20名	13:30~14:00 ひめトレ (浦山) 定員5名		
15:00	14:30~15:00 脂肪燃焼エアロ (庄司) 定員15名	14:15~14:45 ひめトレ (浦山) 定員5名		
16:00	15:15~15:45 機能改善トレーニング (安達) 定員20名			
17:00	16:00~16:45 本橋エクササイズ (藤藤) 定員15名	16:00~16:30 リラクソール (安達) 定員5名		
18:00	18:30~19:00 ZUMBA30 (堀米) 定員15名			
19:00	19:15~19:45 ZUMBA30 (堀米) 定員15名			
20:00	20:00~20:45 リラクゼーションヨガ (堀米) 定員20名			
21:00	21:00~21:30 FIGHT DO30 (大木) 定員15名			
22:00	21:45~22:15 LES MILLS CORE (大木) 定員15名			
23:00				
23:00 閉館				

水 (WED)

休 館 日

	木 (THU)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:00				
10:00	10:00~10:30 ZUMBA30 (庄司) 定員15名			10:00~10:45 水中ウォーキング (安達) 定員20名
11:00	10:45~11:30 ルーシーダットン (長沼) 定員20名			11:15~12:00 やってみよう4泳法 (小野) 定員10名
12:00	12:00~12:45 リフレッシュヨガ (新聞) 定員20名			
13:00	13:15~13:45 エンジョイエアロ30 (大山) 定員15名			
14:00	14:00~14:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員20名			
15:00	15:15~16:00 スリングエクササイズ (安達) 定員15名	15:30~16:00 ホールストレッチ (木川) 定員5名		
16:00	16:15~17:00 スリングエクササイズ (木川) 定員15名			
17:00	17:30~18:00 FIGHT DO30 (大木) 定員15名			
18:00	18:30~19:00 POWER CARDIO30 (藤部) 定員15名			
19:00	19:30~20:15 ルーシーダットン (狩野) 定員20名			
20:00	20:30~21:00 BODYSTEP30 (小原) 定員15名			
21:00	21:30~22:15 OXIGENO45 (小原) 定員20名			
22:00				
23:00				
23:00 閉館				

**スタジオ1**  
 定員15名→黄シール  
 定員20名→白シール

多目的コート

多目的コート

大人気

大人気

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

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

時間	金 (FRI)			
	スタジオ1	スタジオ2	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20名			
12:00	School 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			11:15~12:00 はじめて水泳 (小野) 定員10名
13:00				
14:00	13:00~13:30 FIGHT DO30 (大木) 定員15名			13:30~14:15 アクアファイティング (高橋) 定員20名
15:00	13:45~14:30 マットサイエンス45 (小林) 定員20名			
16:00	14:30~15:00 ボールストレッチ (ひかり) 定員5名			
17:00	14:45~15:15 ダンベル体操 (高橋) 定員20名			ウォーキング 専用コース
18:00	15:30~16:00 機能改善トレーニング (木川) 定員20名			15:15~15:45 水中エクササイズ (松田) 定員8名
19:00	16:15~16:45 リラクソボール (安達) 定員20名			
20:00	17:15~18:00 OXIGENO45 (小原) 定員20名			School 18:00~19:30 サッカースクール 小学5・6年生 (U-12)
21:00	18:30~19:00 UBOUND30 (椎名) 定員15名			
22:00	19:30~20:00 ジムスティック (高橋) 定員5名			
23:00	19:30~20:00 フィギュア8 (さくら) 定員15名			
	20:30~21:00 RADICAL POWER30 (松田) 定員15名			
	21:30~22:00 ボテウォークアウト (松田) 定員15名			
	23:00 閉館			

土 (SAT)			
スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
10:00~10:45 OXIGENO45 (小原) 定員20名			
11:00~11:45 フラダンス フィットネス45 (佐藤良) 定員20名	11:00~11:45 OXIGENO45 (小原) 定員5名		
12:00~12:30 BODYSTEP30 (小原) 定員15名			
13:15~13:45 ジムスティック (高橋) 定員15名			
14:00~14:30 機能改善トレーニング (安達) 定員20名			
15:00~15:30 ZUMBA30 (堀米) 定員15名	14:45~15:15 機能改善トレーニング (松田) 定員5名		
16:00~16:30 ZUMBA30 (堀米) 定員15名			
17:30~18:00 POWER CARDIO30 (浦山) 定員15名			
21:00 閉館			

日 (SUN)			
スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
10:00~10:30 リラクソボール (浦山) 定員20名			
10:45~11:15 リラクソボール (浦山) 定員20名			
11:45~12:15 UBOUND30 (椎名) 定員15名			11:00~11:45 水中ウォーキング (松田) 定員20名
	12:45~13:15 ボールストレッチ (ひかり) 定員5名		
13:00~13:30 LES MILLS CORE (大木) 定員15名			
14:00~14:30 RADICAL POWER30 (松田) 定員15名			
15:00~15:45 /レト45 (ゆうこ) 定員20名			
16:15~16:45 FIGHT DO30 (大木) 定員15名			
19:00 閉館			

**スタジオ1**  
**定員15名→黄シール**  
**定員20名→白シール**

**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30分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。  
 ○入室の際、本人確認・場所確認をさせていただきます。  
 ○スタジオ前や通路で並ばずに、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。  
 ○安全考慮の為、レッスン開始5分以降の参加はご遠慮下さい。