

|       | 月 (MON)   |  |   |
|-------|---|--|---|
|       | スタジオ1   | オリジナルプログラム                                       | プール                                     |
| 9:00  |   |  |   |
| 10:00 |   |  |   |
| 11:00 | 10:00~10:45<br>リフレッシュヨガ<br>(佐藤み) 定員25名  |  | 10:30~11:00<br>水中ウォーキング<br>(椎名) 定員25名   |
| 12:00 | 11:15~11:45<br>ZUMBA30<br>(小林) 定員25名  |  | 11:15~12:00<br>アクアミックス45<br>(椎名) 定員25名  |
| 13:00 | 12:00~12:30<br>ストリートダンス30<br>(MAKO) 定員25名   |  |   |
| 14:00 | 12:45~13:30<br>OXIGENO45<br>(高橋) 定員25名  |  |   |
| 15:00 | 14:00~14:30<br>スリングエクササイズ<br>(安達) 定員15名<br>14:35~15:05<br>スリングエクササイズ<br>(ひかり) 定員15名 |  | 15:00~15:45<br>アクアファイティング<br>(高橋) 定員25名 |
| 16:00 | 15:30~16:15<br>膝・肩・腰<br>スッキリ体操<br>(ひかり) 定員25名                                       |  |   |
| 17:00 | School  | School   |   |
| 18:00 | 17:05~17:55<br>バスラポチアスクール<br>ジュニアCクラス<br>小学1年~小学5年                                  | 17:30~18:30<br>サッカースクール<br>年中~小学1・2年生<br>(U-6・8) |   |
| 19:00 | 18:15~18:45<br>UBOUND30<br>(ひかり) 定員20名  | School   |   |
| 20:00 | 19:15~19:45<br>ホールストレッチ<br>(ひかり) 定員20名  | 18:45~20:00<br>サッカースクール<br>小学3・4年生<br>(U-10)     |   |
| 21:00 | 20:15~20:45<br>LES MILLS CORE<br>(大木) 定員20名   |  |   |
| 22:00 | 21:00~21:30<br>FIGHT DO30<br>(大木) 定員25名   |  |   |
| 23:00 |   |  |   |
|       | 23:00 閉館  |  |   |

|       | 火 (TUE)                                      |  |   |
|-------|--|--|---|
|       | スタジオ1  | オリジナルプログラム   | プール   |
| 9:00  |  |  |   |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>膝・肩・腰<br>スッキリ体操<br>(安達) 定員25名 |  |   |
| 11:00 | 11:00~11:30<br>ローインパクト30<br>(小林) 定員25名       |  |   |
| 12:00 | 11:45~12:15<br>POWER CARDIO30<br>(服部) 定員20名  |  | 11:45~12:30<br>アクアダンス45<br>(庄司) 定員25名           |
| 13:00 | 12:45~13:15<br>ダンベル体操<br>(加藤) 定員20名          |  |   |
| 14:00 | 13:30~14:00<br>脂肪燃焼エアロ<br>(庄司) 定員25名         |  |   |
| 15:00 | 14:15~15:00<br>ベーシックヨガ<br>(伊藤) 定員25名         | 14:30~15:00<br>ひめトレ<br>(浦山) 定員11名                      | 14:00~14:45<br>痛み予防改善<br>アクアサーキット<br>(安達) 定員25名 |
| 16:00 | 15:15~15:45<br>リラックスボール<br>(安達) 定員20名        | 15:15~15:45<br>ひめトレ<br>(浦山) 定員11名                      |   |
| 17:00 | 16:00~16:45<br>太極扇エクササイズ<br>(藤原) 定員15名       | 16:15~16:45<br>エンジョイウォーキング<br>(ひかり) 定員12名              |   |
| 18:00 | 17:30~18:00<br>X55<br>(浦山) 定員20名             | ウォーキングコース  |   |
| 19:00 | 18:30~19:00<br>ZUMBA30<br>(堀米) 定員25名         | 多目的コート   |   |
| 20:00 | 19:15~19:45<br>ZUMBA30<br>(堀米) 定員25名         | 19:30~21:30<br>個人参加型フットサル<br>(大木)<br>受付は2階フロントへ<br>※有料 | 19:15~20:00<br>はじめて・初級水泳<br>(加地) 定員15名          |
| 21:00 | 20:00~20:45<br>リラクゼーションヨガ<br>(堀米) 定員25名      |  | 20:15~21:00<br>中上級水泳<br>(加地) 定員15名              |
| 22:00 |  |  |   |
| 23:00 |  |  |   |
|       | 23:00 閉館                                     |  |   |

水 (WED)

休館日

|       | 木 (THU)                                       |            |   |
|-------|---|------------|---|
|       | スタジオ1   | オリジナルプログラム | プール                                     |
| 9:00  |   |            |   |
| 10:00 | 10:00~10:30<br>ZUMBA30<br>(庄司) 定員25名          |            | 10:00~10:45<br>アクアファイティング<br>(高橋) 定員25名 |
| 11:00 | 10:45~11:30<br>ルーシーダットン<br>(長沼) 定員25名         |            | 11:15~12:00<br>やってみよう4泳法<br>(小野) 定員20名  |
| 12:00 | 12:00~12:45<br>リフレッシュヨガ<br>(新聞) 定員25名         |            |   |
| 13:00 | 13:15~13:45<br>エンジョイエアロ30<br>(大山) 定員25名       |            |   |
| 14:00 | 14:00~14:45<br>膝・肩・腰<br>スッキリ体操<br>(ひかり) 定員25名 |            |   |
| 15:00 | 15:15~16:00<br>スリングエクササイズ<br>(ひかり) 定員15名      |            |   |
| 16:00 | 16:15~17:00<br>スリングエクササイズ<br>(ひかり) 定員15名      |            |   |
| 17:00 |   |            |   |
| 18:00 | 18:30~19:00<br>POWER CARDIO30<br>(服部) 定員20名   |            |   |
| 19:00 | 19:30~20:15<br>ルーシーダットン<br>(狩野) 定員25名         |            |   |
| 20:00 |   |            | 20:00~21:00<br>マスターズ水泳<br>(長岡善)<br>※有料  |
| 21:00 | 21:00~21:30<br>X55<br>(浦山) 定員20名              |            |   |
| 22:00 |   |            |   |
| 23:00 |   |            |   |
|       | 23:00 閉館                                      |            |   |

| 時間       | 金 (FRI)                                       |  |                                      |
|----------|---|--|--------------------------------------|
|          | スタジオ1   | オリジナルプログラム   | プール                                  |
| 9:00     |   |  |                                      |
| 10:00    |   |  |                                      |
| 11:00    | 10:00~10:45<br>膝・肩・腰<br>スッキリ体操<br>(ひかり) 定員25名 |  |                                      |
| 12:00    | 11:30~12:00<br>FIGHT D030<br>(大木) 定員25名       | スタジオ2<br>11:30~12:30<br>加藤マチャアキ<br>ダンススクール<br>(加藤マチャアキ)<br>※有料 | 12:00~12:45<br>はじめて水泳<br>(小野) 定員15名  |
| 13:00    | 12:45~13:30<br>OXIGENO45<br>(伊藤) 定員25名        |  |                                      |
| 14:00    | 13:45~14:30<br>マットサイエンス45<br>(小林) 定員25名       |  |                                      |
| 15:00    | 14:45~15:15<br>ダンベル体操<br>(加藤) 定員20名           |  |                                      |
| 16:00    | 15:30~16:00<br>機能改善トレーニング<br>(安達) 定員20名       |  | 15:30~16:00<br>水中エクササイズ<br>(加地) 定員8名 |
| 17:00    |   |  |                                      |
| 18:00    |   | School   |                                      |
| 19:00    | 19:00~19:15 エレメント                             | 18:00~19:30<br>サッカースクール<br>小学5・6年生<br>(U-12)                   |                                      |
| 20:00    | 19:15~19:45<br>UBOUND30<br>(椎名) 定員20名         | 多目的コート   |                                      |
| 21:00    | 20:15~20:45<br>ジムスティック<br>(高橋) 定員15名          | 19:30~21:30<br>個人参加型フィットサル<br>(和泉)<br>受付は2階フロントへ<br>※有料        |                                      |
| 22:00    | 21:00~21:45<br>OXIGENO45<br>(高橋) 定員25名        |  |                                      |
| 23:00    |   |  |                                      |
| 23:00 閉館 |   |  |                                      |

| 土 (SAT)                                     |            |  |
|---|------------|--|
| スタジオ1                                       | オリジナルプログラム | プール                                    |
|   |            |  |
| 10:00~10:45<br>フラダンスフィットネス45<br>(佐藤良) 定員25名 |            |  |
| 11:00~11:30<br>X55<br>(浦山) 定員20名            |            |  |
| 12:15~13:00<br>OXIGENO45<br>(高橋) 定員25名      |            | 12:15~13:00<br>やってみよう4泳法<br>(加地) 定員20名 |
| 13:15~13:45<br>ジムスティック<br>(高橋) 定員15名        |            |  |
| 14:00~14:30<br>機能改善トレーニング<br>(安達) 定員20名     |            |  |
| 15:00~15:30<br>ZUMBA30<br>(堀米) 定員25名        |            | 15:00~15:45<br>水中ウォーキング<br>(安達) 定員25名  |
| 16:00~16:30<br>ZUMBA30<br>(堀米) 定員25名        |            |  |
| 17:00~17:30<br>UBOUND30<br>(椎名) 定員20名       |            |  |
| 21:00 閉館                                    |            |  |

| 日 (SUN)   |            |                                       |
|---|------------|---------------------------------------|
| スタジオ1   | オリジナルプログラム | プール                                   |
|   |            |                                       |
| 10:00~10:30<br>リラックスボール<br>(浦山) 定員20名   |            |                                       |
| 11:00~11:30<br>ピラティス30<br>(菊地) 定員25名  |            |                                       |
| 11:45~12:00 エレメント   |            | 11:15~12:00<br>水中ウォーキング<br>(加地) 定員25名 |
| 12:00~12:30<br>UBOUND30<br>(ひかり) 定員20名  |            |                                       |
| 13:00~13:30<br>LES MILLS CORE<br>(大木) 定員20名   |            |                                       |
| 14:00~14:30<br>POWER CARDIO30<br>(浦山) 定員20名   |            |                                       |
| 15:00~15:45<br>ハレトン45<br>(ゆうこ) 定員25名  |            |                                       |
| 16:15~16:45<br>FIGHT D030<br>(大木) 定員25名   |            |                                       |
| 19:00 閉館  |            |                                       |
| 【スタジオレッスン参加の場合】   |            |                                       |
| <p>○マスク着用が必須となります。<br/>無理のない範囲でご参加下さい。</p> <p>○入室の際、本人確認・場所確認をさせていただきます。</p> <p>○スタジオ前や通路で並ばずに、ジムエリア内でお待ち下さい。</p> <p>○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<br/>の距離を保って下さい。</p> <p>○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。</p> <p>○予約した場所からの移動はご遠慮下さい。</p> |            |                                       |

**スタジオ1**  
 定員20名→白シール  
 定員25名→黄シール

**エレメントとは…**  
 レッスンで行う基本動作を習得するクラスです。  
 正しいフォームを身につけ安全かつ効果的に  
 レッスンが出来るようにします。  
 金曜日 19:00~19:15 UBOUND  
 日曜日 11:45~12:15 UBOUND

**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  
 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。