

	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 リフレッシュヨーガ (佐藤み) 定員30名		10:30~11:00 水中ウォーキング (椎名) 定員25名
	11:15~11:45 ZUMBA30 (小林) 定員35名		11:15~12:00 アクアミックス45 (椎名) 定員25名
12:00	12:00~12:30 ストリートダンス30 (MAKO) 定員40名		
13:00	12:45~13:30 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		
		スタジオ2	
14:00	14:00~14:30 スリングエクササイズ (安達) 定員15名	13:45~14:15 ダンベル体操 (高橋) 定員12名	
	14:35~15:05 スリングエクササイズ (安達) 定員15名		
15:00			15:00~15:45 アクアファイティング (大木) 定員25名
	15:30~16:15 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名		
16:00			
	School		
17:00	17:05~17:55 バスラポチアスクール ジュニアクラス 小学1年~小学5年		
18:00			
19:00			
	19:15~19:45 リラクソボール (安達) 定員20名		
20:00			
	20:15~20:45 LES MILLS CORE (大木) 定員25名		
21:00	21:00~21:30 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
22:00			
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 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名	定員20名→白シール 定員25名→黄シール 定員30・35・40名→場所指定なし	
11:00	11:00~11:30 ローインパクト30 (小林) 定員30名		
	11:45~12:15 POWER CARDIO30 (服部) 定員20名		11:45~12:30 アクアダンス45 (庄司) 定員25名
12:00	12:45~13:15 リラクソボール (安達) 定員20名		
		スタジオ2	
13:00	13:30~14:00 脂肪燃焼エアロ (庄司) 定員40名	13:30~14:00 ひめトシ (浦山) 定員11名	
	14:15~15:00 ベーシックヨガ (伊藤) 定員30名	14:15~14:45 ひめトシ (浦山) 定員11名	
14:00			スタジオ2
	15:15~15:45 ダンベル体操 (加藤) 定員20名	15:15~15:45 ジムスティック (加地) 定員8名	
15:00			スタジオ2
		16:15~16:45 エンジョイウォーキング (安達) 定員12名	
16:00			ウォーキングコース
17:00			
18:00			
19:00			
	18:15~18:45 X55 (浦山) 定員20名		
20:00			
	19:15~20:00 ZUMBA45 (堀米) 定員35名		19:15~20:00 はじめて・初級水泳 (加地) 定員15名
21:00	20:15~21:00 リラクゼーションヨガ (堀米) 定員30名		20:15~21:00 中上級水泳 (加地) 定員15名
22:00	21:30~22:00 UBOUND30 (椎名) 定員20名		
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 ZUMBA30 (庄司) 定員35名		10:00~10:45 アクアファイティング (高橋) 定員25名
11:00	10:45~11:30 ルーシーダットン (長沼) 定員30名		
			11:15~12:00 やってみよう4泳法 (小野) 定員20名
12:00	12:00~12:45 アイソメトリックヨーガ (新聞) 定員30名		
		スタジオ2	
13:00	13:15~13:45 エンジョイエアロ30 (大山) 定員40名	13:45~14:15 リラクソボール (浦山) 定員8名	
	14:00~14:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (加藤) 定員30名		
14:00			スタジオ2
	15:15~16:00 スリングエクササイズ (加藤) 定員15名	15:15~15:45 ダンベル体操 (高橋) 定員12名	
15:00			スタジオ2
	16:05~16:50 スリングエクササイズ (加藤) 定員15名		
16:00			
	17:30~18:00 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
17:00			
18:00			
	18:30~19:00 POWER CARDIO30 (服部) 定員20名		
19:00			
	19:30~20:15 ルーシーダットン (狩野) 定員30名		
20:00			20:00~21:00 マスターズ水泳 (長岡藩) ※有料
	20:45~21:15 X55 (浦山) 定員20名		
21:00			
	21:30~22:00 POWER CARDIO30 (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	10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (加藤) 定員30名		
11:00	11:00~11:30 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
12:00	11:45~12:30 マットサイエンス45 (小林) 定員25名		12:00~12:45 はじめて水泳 (小野) 定員15名
13:00	12:45~13:30 マットサイエンス45 (小林) 定員25名		
14:00	13:45~14:30 OXIGENO45 (伊藤) 定員30名		
15:00	14:45~15:15 ダンベル体操 (加藤) 定員20名	14:45~15:15 リラックスボール (安達) 定員8名	14:15~15:00 水中ウォーキング (加地) 定員25名
16:00	15:30~16:00 機能改善トレーニング (安達) 定員20名		15:15~15:45 水中エクササイズ (加地) 定員10名
17:00			
18:00	18:00~18:45 リラクゼーションヨガ (長沼) 定員30名		
19:00			
20:00	19:15~19:45 UBOUND30 (椎名) 定員20名		
21:00	20:15~20:45 ジムスティック (加地) 定員15名		
22:00	21:15~22:00 OXIGENO45 (高橋) 定員30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 フラダンスフィットネス45 (佐藤良) 定員40名	スタジオ2 10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (加藤) 定員12名	
11:00~11:30 X55 (浦山) 定員20名		
12:15~12:45 ジムスティック (加地) 定員15名		
13:00~13:45 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		13:15~14:00 やってみよう4泳法 (加地) 定員20名
14:00~14:30 機能改善トレーニング (安達) 定員20名		
15:00~15:45 ZUMBA45 (堀米) 定員35名		14:45~15:30 水中ウォーキング (安達) 定員25名
16:15~16:45 UBOUND30 (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 リラックスボール (浦山) 定員20名	定員20名→白シール 定員25名→黄シール 定員30・35・40名→場所指定なし	
11:00~11:30 ピラティス30 (菊地) 定員30名		
		11:15~12:00 水中ウォーキング (加地) 定員25名
13:00~13:30 LES MILLS CORE (大木) 定員25名		
14:00~14:30 POWER CARDIO30 (浦山) 定員20名		
15:00~15:45 パレト45 (ゆうこ) 定員40名		
16:15~16:45 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
19:00 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。

【スタジオレッスン参加の場合】

- マスク着用は任意となります。
- 入室の際、本人確認・場所確認をさせていただきます。
- ジムエリア内でお待ち下さい。
- 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下さい。
- 予約した場所からの移動はご遠慮下さい。
- 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。

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。