

	月 (MON)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00			
10:00			9:30~10:00 水中ウォーキング (椎名) 定員25名
11:00	10:00~10:45 リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員30名		10:15~11:00 アクアミックス (椎名) 定員25名
12:00	11:15~11:45 ZUMBA30 (小林) 定員35名		
13:00	12:00~12:30 ストリートダンス30 (MAKO) 定員40名		
14:00	12:45~13:30 OXIGENO45 (高橋) 定員30名	ウォーキングコース	
15:00	13:45~14:15 ZUMBA30 (堀米) 定員35名	13:45~14:15 エンジョイウォーキング (安達) 定員12名	
16:00	14:30~15:15 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名		15:00~15:45 アクアファイティング (大木) 定員25名
17:00	School	School	
18:00	17:05~17:55 バスラポチアスクール ジュニアCクラス 小学1年~小学5年	School	
19:00		17:40~18:55 サッカースクール 小学1・2・3年生 (U-8・10)	
20:00	19:15~20:00 OXIGENO45 (菊池) 定員30名	School	19:00~20:30 サッカースクール 小学4・5・6年生 (U-10・12)
21:00	20:15~20:45 LES MILLS CORE (大木) 定員25名		
22:00	21:00~21:30 FIGHT DO30 (大木) 定員40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
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		10:45~11:30 やってみよう4泳法 (庄司) 定員20名
12:00	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
13:00	12:45~13:15 リラクソボール (安達) 定員20名	スタジオ2	
14:00	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	
15:00	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	スタジオ2
16:00	15:30~16:00 スリングエクササイズ (安達) 定員15名	15:15~15:45 ジムスティック (加地) 定員8名	スタジオ2
17:00	16:05~16:35 スリングエクササイズ (安達) 定員15名		スタジオ2
18:00	18:15~18:45 X55 (浦山) 定員20名		
19:00	19:15~20:00 ZUMBA45 (堀米) 定員35名	多目的コート	19:15~20:00 はじめて・初級水泳 (加地) 定員15名
20:00	20:15~21:00 リラクゼーションヨガ (堀米) 定員30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	20:15~21:00 中上級水泳 (加地) 定員15名
21:00	21:30~22:00 POWER CARDIO30 (浦山) 定員20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
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		
12:00	12:00~12:45 サルゼーション45 (黒沢) 定員35名		
13:00	13:15~13:45 エンジョイエアロ30 (大山) 定員40名	スタジオ3	13:15~13:45 キネシスサーキット (浦山) 定員8名
14:00	14:00~14:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (加藤) 定員30名	スタジオ2	14:00~14:30 リラクソボール (浦山) 定員8名
15:00	15:15~16:00 スリングエクササイズ (加藤) 定員15名	スタジオ2	15:15~15:45 ダンベル体操 (高橋) 定員12名
16:00	16:05~16:35 スリングエクササイズ (加藤) 定員15名	スタジオ2	
17:00	17:30~18:00 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
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		20:00~21:00 マスターズ水泳 (長岡善) ※有料
20:00	20:30~21:15 ピラティス&バレエ (帆倉) 定員20名 ※入室順		
21:00	21:30~22:00 X55 (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 膝・肩・腰 スッキリ体操 (加藤) 定員30名		
12:00	11:00~11:30 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
	11:45~12:30 マットサイエンス45 (小林) 定員25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		13:15~14:00 はじめて水泳 (加地) 定員15名
15:00	14:45~15:15 タンベル体操 (加藤) 定員20名	スタジオ2 14:45~15:15 リラックスホール (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 パワーヨガ (長沼) 定員30名		
19:00			
20:00	19:15~19:45 UBOUND30 (椎名) 定員20名		
	20:15~20:45 ジムスティック (高橋) 定員15名		
21:00	21:00~21:45 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		
22:00			
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 (浦山) 定員12名	
11:15~11:45 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	1・2週目...平泳ぎ 3・4・5週目...バタフライ	
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		
<p style="text-align: center;"><b>ご協力のお願い</b></p> <p>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。</p> <p style="text-align: center;">※レッスン開始1時間10分前に空きがあれば</p> <p>2本続けてのご参加を可能とさせていただきます。</p>		
<p>マイウエルネスアプリからご予約下さい。</p> <p>【スタジオ・プールレッスンご利用の流れ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○レッスン開始30分前まで予約可能です。</li> <li>○予約が定員になった場合はキャンセル待ちが可能です。</li> <li>○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。</li> <li>※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。</li> <li>※パーソナルトレーニング及び有料教室受講者を予め予約させて頂く場合があります。</li> <li>ご了承下さい。</li> </ul>		

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		
11:00~11:45 OXIGENO45 (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 ハレトン45 (ゆうこ) 定員40名		
16:15~16:45 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
19:00 閉館		
<p style="text-align: center;">多目的コート</p> <p>17:15~19:15 個人参加型フットサル (大木) 受付は2階フロントへ ※有料</p>		
<p style="text-align: center;">【スタジオレッスン参加の場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○マスク着用は任意となります。</li> <li>○入室の際、本人確認・場所確認をさせていただきます。</li> <li>○ジムエリア内でお待ち下さい。</li> <li>○スタジオ内では床に貼ってあるシールを目印に、会員様同士の間隔を保ってください。</li> <li>○予約した場所からの移動はご遠慮下さい。</li> <li>○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。</li> <li>○スタジオ参加時は携帯電話のマナーモードにご協力下さい。</li> </ul>		

**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**