

	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30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	11:00~11:30 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		15:15~16:00 アクアファイティング (大木) 定員25名
17:00	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	17:30~18:30 サッカースクール 年中~小学1年生 (U-6・7)
19:00		School	18:35~19:50 サッカースクール 小学2・3・4年生 (U-8・9・10)
20:00	19:15~20:00 OXIGENO45 (菊池) 定員30名		
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
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		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 ZUMBA30 (庄司) 定員35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	15:15~15:45 ジムスティック (加地) 定員15名		
17:00	16:15~16:45 スリングエクササイズ (安達) 定員15名		
18:00			
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
9:00			
10:00	10:00~10:30 ローインパクト30 (庄司) 定員30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 アーユルヴェーダヨガ (長沼) 定員30名		
12:00	11:45~12:30 サルセーション45 (HANA) 定員35名		
13:00	13:00~13:45 エンジョイエアロ45 (大山) 定員40名	スタジオ3	13:15~13:45 キネシオサーキット (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			
17:00	17:30~18:15 FIGHT DO45 (大木) 定員40名		
18:00	18:30~19:15 POWER CARDIO45 (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	20:30~21:00 X55 (浦山) 定員20名		
21:00	21:15~22:00 ピラティス&バレエ (帆書) 定員20名 ※入室順		
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	10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (加地) 定員30名		
11:00			
11:00~11:30	11:00~11:30 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
12:00			
11:45~12:30	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	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	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	14:45~15:15 タンパル体操 (加藤) 定員20名	14:45~15:15 スタジオ2 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30名
16:00			
15:30~16:00	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			
19:00			
19:15~19:45	19:15~19:45 UBOUND30 (椎名) 定員20名		
20:00			
20:15~20:45	20:15~20:45 ジムスティック (高橋) 定員15名		
21:00			
21:00~21:45	21:00~21:45 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		
22:00			
23:00			
23:00 閉館			

時間	土 (SAT)		
	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	10:00~10:45 フラダンスフィットネス45 (佐藤良) 定員40名	10:00~10:45 スタジオ2 膝・肩・腰 スッキリ体操 (浦山) 定員12名	
11:00			
11:15~12:00	11:15~12:00 X55 (浦山) 定員20名		
12:00			
12:15~12:45	12:15~12:45 ジムスティック (加地) 定員15名		
13:00			
13:00~13:45	13:00~13:45 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		
14:00			
14:00~14:30	14:00~14:30 機能改善トレーニング (安達) 定員20名		
15:00			
15:00~15:45	15:00~15:45 ZUMBA45 (堀米) 定員35名		
16:00			
16:15~16:45	16:15~16:45 UBOUND30 (椎名) 定員20名		
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
21:00 閉館			

時間	日 (SUN)		
	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	10:00~10:30 リラックスホール (浦山) 定員20名		
11:00			
11:00~11:45	11:00~11:45 OXIGENO45 (菊地) 定員30名		
12:00			
13:00			
13:00~13:30	13:00~13:30 LES MILLS CORE (大木) 定員25名		
14:00			
14:00~14:30	14:00~14:30 POWER CARDIO30 (浦山) 定員20名		
15:00			
15:00~15:45	15:00~15:45 ハレト45 (ゆうこ) 定員40名		
16:00			
16:15~16:45	16:15~16:45 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
17:00			
18:00			
19:00			
19:15~19:45	19:15~19:45 個人参加型フットサル (大木) 受付は2階フロントへ ※有料		
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
19:00 閉館			

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

2・3週目…平泳ぎ
4・5週目…バタフライ

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。

多目的コート

テクノジム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。
※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。
ご了承下さい。

【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。
○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。