

	月 (MON)		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
10:00			
10:00~10:45	10:00~10:45 リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員25名		10:00~10:30 水中ウォーキング (木川) 定員20名
11:00			10:45~11:30 アクアミックス45 (椎名) 定員20名
11:15~11:45	11:15~11:45 ZUMBA30 (小林) 定員20名		
12:00	12:00~12:30 ストリートダンス30 (MAKO) 定員20名		
13:00	12:45~13:30 OXIGENO45 (小原) 定員25名		
14:00		ウォーキングコース	
14:00~14:45	14:00~14:45 スリングエクササイズ (木川) 定員15名	14:15~14:45 エンジョイウォーキング (ひかり) 定員8名	
15:00			
15:15~16:00	15:15~16:00 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員25名		
16:00	16:15~16:45 リラクスポール (安達) 定員20名		
17:00		School	
18:00		17:10~18:00 パスラポチアスクール ジュニアCクラス 小学1年~小学6年	
18:30~19:00	18:30~19:00 BODYSTEP30 (小原) 定員20名		
19:00			
19:30~20:15	19:30~20:15 モンゴルヨガ (狩野) 定員25名		
20:00			
20:30~21:00	20:30~21:00 リラクスポール (浦山) 定員20名		
21:00			
21:30~22:00	21:30~22:00 POWER CARDIO30 (浦山) 定員20名		
22:00			
23:00	23:00 閉館		

	火 (TUE)		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
10:00			
10:00~10:45	10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員25名	スタジオ1 定員20名→白シール 定員25名→黄シール	
11:00	11:00~11:30 ローインパクト30 (小林) 定員20名		11:15~12:00 水中ウォーキング (安達) 定員20名
11:45~12:15	11:45~12:15 POWER CARDIO30 (服部) 定員20名		
12:45~13:15	12:45~13:15 ダンベル体操 (木川) 定員20名		12:45~13:30 アクアダンス45 (庄司) 定員20名
13:30~14:15	13:30~14:15 ベーシックヨガ (伊藤) 定員25名		
14:30~15:00	14:30~15:00 脂肪燃焼エアロ (庄司) 定員20名	14:15~14:45 ひめトシ (浦山) 定員8名	
15:15~15:45	15:15~15:45 機能改善トレーニング (木川) 定員20名	15:00~15:30 ひめトシ (浦山) 定員8名	
16:00~16:45	16:00~16:45 太極扇エクササイズ (斎藤) 定員15名		
18:30~19:00	18:30~19:00 ZUMBA30 (堀米) 定員20名		
19:15~19:45	19:15~19:45 ZUMBA30 (堀米) 定員20名		
20:00~20:45	20:00~20:45 リラクゼーションヨガ (堀米) 定員25名		
21:00~21:30	21:00~21:30 FIGHT D030 (大木) 定員20名		
21:45~22:15	21:45~22:15 LES MILLS CORE (大木) 定員20名		
23:00	23:00 閉館		

水 (WED)

休 館 日

	木 (THU)		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
10:00			
10:00~10:30	10:00~10:30 ZUMBA30 (庄司) 定員20名		10:00~10:45 アクアファイティング (高橋) 定員20名
10:45~11:30	10:45~11:30 ルーシーダットン (長沼) 定員25名		11:15~12:00 やってみよう4泳法 (小野) 定員10名
12:00~12:45	12:00~12:45 リフレッシュヨガ (新聞) 定員25名		
13:15~13:45	13:15~13:45 エンジョイエアロ30 (大山) 定員20名		
14:00~14:45	14:00~14:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員25名		
15:15~16:00	15:15~16:00 スリングエクササイズ (ひかり) 定員15名	15:30~16:00 ボールストレッチ (木川) 定員8名	
16:15~17:00	16:15~17:00 スリングエクササイズ (木川) 定員15名		
17:30~18:00	17:30~18:00 FIGHT D030 (大木) 定員20名		
18:30~19:00	18:30~19:00 POWER CARDIO30 (服部) 定員20名		
19:30~20:15	19:30~20:15 ルーシーダットン (狩野) 定員25名		
20:30~21:15	20:30~21:15 OXIGENO45 (小原) 定員25名		20:00~21:00 マスターズ水泳 (長岡茜) ※有料
21:30~22:00	21:30~22:00 BODYSTEP30 (小原) 定員20名		
23:00	23:00 閉館		

時間	金 (FRI)		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
10:00			
10:00~10:45	10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員25名		
11:00			
11:15~12:00			11:15~12:00 はじめて水泳 (小野) 定員10名
11:30~12:30	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		
12:00			
12:45~13:15	12:45~13:15 FIGHT DO30 (大木) 定員20名		
13:00			
13:30~14:15			13:30~14:15 アクアファイティング (高橋) 定員20名
13:45~14:30	13:45~14:30 マットサイエンス45 (小林) 定員25名		
14:00			
14:45~15:15	14:45~15:15 タンベル体操 (高橋) 定員20名		
15:00			
15:15~15:45			15:15~15:45 水中エクササイズ (小原) 定員8名
15:30~16:00	15:30~16:00 機能改善トレーニング (安達) 定員20名		
16:00			
16:15~16:45	16:15~16:45 リラクソボール (安達) 定員20名		
17:00			
18:00			
19:00			
19:15~19:45	19:15~19:45 ジムスティック (高橋) 定員15名		
20:00			
20:15~20:45	20:15~20:45 UBOUND30 (椎名) 定員20名		
21:00			20:30~21:15 中上級水泳 (加地) 定員10名
21:15~22:00	21:15~22:00 OXIGENO45 (小原) 定員25名		
22:00			
23:00			
	23:00 閉館		

土 (SAT)		
スタジオ1	スタジオ2	プール
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25名	
11:00~11:45	11:00~11:45 OXIGENO45 (小原) 定員25名	
12:00~12:30	12:00~12:30 BODYSTEP30 (小原) 定員20名	
13:15~13:45	13:15~13:45 ジムスティック (高橋) 定員15名	
14:00~14:30	14:00~14:30 機能改善トレーニング (安達) 定員20名	
15:00~15:30	15:00~15:30 ZUMBA30 (堀米) 定員20名	
		15:00~15:45 水中ウォーキング (安達) 定員20名
16:00~16:30	16:00~16:30 ZUMBA30 (堀米) 定員20名	
17:30~18:00	17:30~18:00 POWER CARDIO30 (浦山) 定員20名	
21:00 閉館		

日 (SUN)		
スタジオ1	スタジオ2	プール
10:00~10:30	10:00~10:30 リラクソボール (浦山) 定員20名	
10:45~11:15	10:45~11:15 リラクソボール (浦山) 定員20名	
		11:00~11:45 痛み予防改善 アクアサーキット (大木) 定員20名
11:45~12:15	11:45~12:15 UBOUND30 (椎名) 定員20名	
	12:45~13:15 ボールストレッチ (ひかり) 定員8名	
13:00~13:30	13:00~13:30 LES MILLS CORE (大木) 定員20名	
14:00~14:30	14:00~14:30 POWER CARDIO30 (浦山) 定員20名	
15:00~15:45	15:00~15:45 ハレト45 (ゆうこ) 定員25名	
16:15~16:45	16:15~16:45 FIGHT DO30 (大木) 定員20名	
19:00 閉館		

スタジオ1
定員20名→白シール
定員25名→黄シール

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下さい。
 ○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。
 ○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。