

	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 リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員30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	12:00~12:30 水中ウォーキング (椎名) 定員30名	
14:00	12:45~13:30 アーユルヴェーダヨガ (長沼) 定員30名	12:45~13:30 アクアミックス (椎名) 定員25名	
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	15:30~16:00 ジムスティック (高橋) 定員15名		
18:00	School 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		
19:00			
20:00	19:15~20:00 OXIGENO45 (伊藤) 定員30名		
21:00	20:30~21:00 UBOUND30 (椎名) 定員20名		
22:00	21:30~22:00 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		
11:00	11:00~11:30 ローンバクト30 (小林) 定員30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 リラクスポール (安達) 定員20名		12:45~13:30 やってみよう4泳法 (庄司) 定員20名
14:00	13:30~14:15 ベーシックヨガ (伊藤) 定員30名	13:45~14:15 ひめトレ (浦山) 定員11名	
15:00	14:30~15:00 脂肪燃焼エアロ (庄司) 定員35名	14:30~15:00 ひめトレ (浦山) 定員11名	
16:00	15:15~15:45 ダンベル体操 (安達) 定員20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	18:15~18:45 X55 (浦山) 定員20名		
19:00	19:15~20:00 ZUMBA45 (堀米) 定員35名		19:15~20:00 はじめて・初級水泳 (高橋慶) 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	
21:00			
22:00	21:30~22:00 POWER CARDIO30 (浦山) 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 ZUMBAGOLD30 (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 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		
13:00	13:00~13:45 エンジョイエアロ45 (大木) 定員40名	13:00~13:30 ダンベル体操 (加藤) 定員12名	
14:00	14:00~14:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (加藤) 定員30名		14:45~15:30 やってみよう4泳法 (小野) 定員20名
15:00	15:15~16:00 スリングエクササイズ (加藤) 定員15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	19:45~20:30 パワーヨガ (長沼) 定員30名		
20:00	20:45~21:15 LES MILLS CORE (大木) 定員25名		
21:00	21:30~22:00 バレエ (帆書) 定員20名		
22:00			
23:00			
	23:00 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

1週目...クロール
2週目...平泳ぎ
3週目...背泳ぎ
4週目...バタフライ

スタジオ2

スタジオ2

多目的コート

1週目...背泳ぎ
2週目...クロール
3週目...バタフライ
4週目...平泳ぎ

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 (浦山) 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		
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	13:45~14:15 キネシス (浦山) 定員8名	14:15~15:00 痛み予防改善 アクアサーキット (安達) 定員30名
15:00	14:45~15:15 ダンベル体操 (加藤) 定員20名		15:15~15:45 水中エクササイズ (高橋) 定員10名
16:00	15:30~16:00 機能改善トレーニング (安達) 定員20名		
17:00			
18:00			
19:00	19:15~19:45 X55 (浦山) 定員20名		
20:00	20:15~20:45 FIGHT DO30 (加藤) 定員40名		
21:00	21:00~21:30 ジムスティック (高橋) 定員15名		
22:00			
23:00			

土 (SAT)		
スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
	スタジオ2	
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 膝・肩・腰 スッキリ体操 (加藤) 定員12名	
11:15~12:00 X55 (浦山) 定員20名		
12:15~12:45 ジムスティック (高橋) 定員15名		
13:00~13:45 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		13:15~14:00 はじめて水泳 (高橋優) 定員15名
14:00~14:30 機能改善トレーニング (安達) 定員20名		14:45~15:30 水中ウォーキング (安達) 定員30名
15:00~15:45 ZUMBA45 (堀米) 定員35名		
16:15~16:45 UBOUND30 (椎名) 定員20名		

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。

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。

日 (SUN)		
スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
10:00~10:30 リラックスホール (浦山) 定員20名		
11:00~11:45 OXIGENO45 (伊藤) 定員30名		11:15~12:00 水中ウォーキング (加藤) 定員30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 (加藤) 定員40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

多目的コート

17:15~19:15
個人参加型フィットサル
(大木)
受付は2階フロントへ
※有料

19:00 閉館

【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。