

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 (浦山) 定員30名		
12:00	11:00~11:30 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
13:00	11:45~12:30 マットサイエンス45 (小林) 定員25名		
14:00	12:45~13:30 マットサイエンス45 (小林) 定員25名	スタジオ3 13:45~14:15 キネシス (浦山) 定員8名	
15:00	14:45~15:15 ダンベル体操 (加藤) 定員20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
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 (高橋) 定員10名
17:00			
18:00	18:00~18:45 UBOUND45 (椎名) 定員20名		
19:00			
20:00	19:15~19:45 X55 (浦山) 定員20名		
21:00	20:15~20:45 FIGHT DO30 (加藤) 定員40名		
22:00	21:00~21:30 ジムスティック (高橋) 定員15名		
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		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	
11:00			
12:00	11:15~12:00 X55 (浦山) 定員20名		
13:00	12:15~12:45 ジムスティック (高橋) 定員15名		
14:00	13:00~13:45 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		
15:00	14:00~14:30 機能改善トレーニング (安達) 定員20名		
16:00	15:00~15:45 ZUMBA45 (堀米) 定員35名		
17:00	16:15~16:45 UBOUND30 (椎名) 定員20名		
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			
21:00 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。

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。

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			
11:00	10:15~10:45 リラクソボール (浦山) 定員20名		
12:00	11:00~11:45 OXIGENO45 (伊藤) 定員30名		
13:00	13:00~13:30 LES MILLS CORE (大木) 定員25名		
14:00	14:00~14:30 POWER CARDIO30 (浦山) 定員20名		11:15~12:00 水中ウォーキング (加藤) 定員30名
15:00	15:00~15:45 FIGHT DO45 (加藤) 定員40名		
16:00	16:00~16:45 ハルトン45 (ゆうこ) 定員40名		
17:00			
18:00			
19:00			
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

多目的コート
 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

【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。