

		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		
	11:00~11:30 ZUMBA30 (小林) 定員35名		
12:00			
	12:00~12:30 ストリートダンス30 (MAKO) 定員40名		12:15~12:45 水中ウォーキング (椎名) 定員30名
13:00	12:45~13:30 アーユルヴェーダヨガ (長沼) 定員30名		13:00~13:45 アクアミックス (椎名) 定員25名
		ウォーキングコース	
14:00	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	
	14:30~15:15 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名		
15:00			
	15:30~16:00 ジムスティック (高橋) 定員15名		15:15~16:00 アクアファイティング (大木) 定員25名
16:00			
17:00	School		
	17:05~17:55 バスラボチアスクール ジュニアCクラス 小学1年~小学5年		
18:00			
	19:15~20:00 OXIGENO45 (伊藤) 定員30名		
20:00			
	20:30~21:00 UBOUND30 (椎名) 定員20名		
21:00			
	21:30~22:00 週替わりレッスン (大木)		
22:00			
23:00			

1・3週目…FIGHT D030 定員40名
2・4週目…LESMILLS CORE 定員25名

23:00 閉館

火 (TUE)		
スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
	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	
10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名		
11:00~11:30 ローインパクト30 (小林) 定員30名		
11:45~12:15 POWER CARDIO30 (服部) 定員20名	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	11:45~12:30 アクアダンス45 (庄司) 定員25名
12:45~13:15 リラク্সボール (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
13:30~14:15 ベシッコヨガ (伊藤) 定員30名	スタジオ2 13:45~14:15 ひめトレ (浦山) 定員11名	
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	
15:15~15:45 ダンベル体操 (安達) 定員20名	スタジオ2	
16:15~16:45 スリングエクササイズ (安達) 定員15名		
18:00~18:30 X55 (浦山) 定員20名		
19:15~20:00 ZUMBA45 (堀米) 定員35名	多目的コート	
20:15~21:00 リラクゼーションヨガ (堀米) 定員30名	19:30~21:30 個人参加型フィットサル (大木) 受付は2階フロントへ ※有料	
21:30~22:00 POWER CARDIO30 (浦山) 定員20名		
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
10:00~10:30 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
10:45~11:30 アーユルヴェーダヨガ (長沼) 定員30名		
11:45~12:30 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		
13:00~13:45 エンジョイエアロ45 (大山) 定員40名	13:00~13:30 ダンベル体操 (加藤) 定員12名	
14:00~14:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (加藤) 定員30名		
15:15~16:00 スリングエクササイズ (加藤) 定員15名		14:45~15:30 やってみよう4泳法 (小野) 定員20名
17:30~18:15 FIGHT DO45 (大木) 定員40名		
18:30~19:15 POWER CARDIO45 (服部) 定員20名		
19:45~20:30 アーユルヴェーダヨガ (長沼) 定員30名		
21:00~21:30 LES MILLS CORE (大木) 定員25名		

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

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 （浦山）定員30名		
12:00	11:00～11:30 FIGHT DO30 （太木）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		
15:00	13:45～14:30 OXIGENO45 （伊藤）定員30名		13:15～14:00 はじめて水泳 （川越）定員15名
16:00	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
17:00	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
18:00			
19:00	18:00～18:45 UBOUND45 （椎名）定員20名		
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		

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・踵 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		
14:00~14:30 機能改善トレーニング (安達) 定員20名		
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30名
16:15~16:45 UBOUND30 (椎名) 定員20名		

ご協力のお願い

2本連続で行われるプログラムは続けてのご予約をお願いします。

※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。

21:00 閉館

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
	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	
10:15~10:45 リラックスボール (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 FIGHT DO45 (加藤) 定員40名		
16:00~16:45 バレー45 (ゆうこ) 定員40名		
	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	
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ください。 ○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。		