

	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日				
	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	
10:00	スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				Free Time				
10:30	セルフケア ヨガ 10:30-11:30 辻廣 美玲	ピギナーエアロ 10:30-11:15 湯山 佳代	予約券 アクア45 (定員80名) 10:30-11:15 原田 理恵子		健康太極拳 10:30-11:30 長沖 不二子	ダンスエアロ 10:30-11:15 江原 純子	アクア45 10:30-11:15 石井 俊太郎	予約券 キネシス ファースト 11:15-11:45	癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正	ホディ コンディショニング (定員145名) 10:30-11:15 高崎 玲子	予約券 キネシス ファースト 10:45-11:15	ZUMBA 10:30-11:15 KAITO	ピラティス (定員145名) 10:30-11:15 岩田 雅美	かんたんアクア 10:30-11:00 村松 光	予約券 キネシス ファースト 11:30-12:00	じゅくり ストレッチヨガ 10:30-11:30 NOE	シェイプ エアロ 10:30-11:15 外山 圭子	かんたんアクア 10:45-11:15 村松 光	予約券 キネシス ファースト 11:45-12:15	スタジオ 開放時間 10:00-11:45	予約券 エンジョイ 卓球 10:45-11:45				
11:00		Figure 8 11:30-12:15 AZU	3ヶ月習得 マスター クロール 11:30-12:15 西尾 ゆかり	予約券 キネシス ファースト 11:30-12:00	かんたんエアロ 11:45-12:15 宮崎 恵美子	ZUMBA 11:30-12:15 江原 純子		予約券 キネシス ショート 12:00-12:15	シックスパック 11:45-12:15 阿部 芽美	骨盤シェイプ (定員145名) 11:30-12:15 高崎 玲子	予約券 キネシス ショート 11:30-11:45	オリジナル コンディショニング 11:30-12:00 KAITO	かんたん ステップ 11:30-12:00 河崎 優美子		予約券 キネシス ショート 12:15-12:30	ベリーダンス 11:45-12:30 飯田 信代	Figure 8 11:30-12:15 TAKAKO		予約券 キネシス ショート 12:15-12:30	クロス・ストレッチ 12:15-12:45 天野 玲	予約券 キネシス オールアウト 12:30-13:00				
12:00	ボディシェイプ エアロ 11:45-12:30 原田 理恵子			予約券 キネシス ショート 12:15-12:30	ハイパーボディ30 12:30-13:00 湯原 絵里子	ピギナーエアロ 12:30-13:15 宮崎 恵美子			予約券 キネシス ショート 12:00-12:30	水中ウォーキング 12:00-12:30 西尾 ゆかり		NEW ボディシェイプ サーキット 12:15-13:00 河崎 優美子	予約券 キネシス ショート 12:15-12:30												
13:00	ファーストヨガ 12:45-13:15 西尾 ゆかり	ベリーダンス 12:30-13:30 YOSHINO									予約券 キネシス ショート 13:00-13:45 佐々木 鴻	予約券 キネシス ショート 13:45-14:15	かんたんエアロ 13:15-13:45 湯山 佳代	予約券 キネシス ショート 13:45-14:15											
14:00	BAILA BAILA 13:30-14:15 Sonnkka	予約券 タオル持参			フラダンス 13:30-14:15 MIZUHO	ピラティス 13:30-14:15 相馬 碓美子				予約券 キネシス ショート 14:30-14:45	予約券 キネシス ショート 14:30-14:45	予約券 キネシス ショート 14:30-14:45	予約券 キネシス ショート 14:00-14:30	予約券 キネシス ショート 14:00-14:30											
15:00	予約券 ファンクショナル ローピラティス (定員48名) 14:30-15:15 岩田 雅美				エアロファン 14:30-15:30 川島 治美	心のヨガ 14:30-15:30 相馬 碓美子				予約券 キネシス ショート 15:00-15:30	予約券 キネシス ショート 15:00-15:30	予約券 キネシス ショート 15:00-15:30	予約券 キネシス ショート 15:00-15:45 寺平 愛	予約券 キネシス ショート 15:00-15:45 寺平 愛											
16:00	予約券 シックスパック 15:30-16:00 仲宗根 愛				予約券 骨盤シェイプ 15:45-16:30 川島 治美	予約券 エンジョイ バドミントン 15:45-16:45																			
17:00	Free Time	予約券 卓球 16:00-17:00			Free Time	Free Time																			
18:00	予約券 スタジオ 開放時間 16:15-18:00				予約券 スタジオ 開放時間 16:45-18:00	予約券 スタジオ 開放時間 16:45-18:00																			
19:00	予約券 シックスパック 18:30-19:00 富田 裕斗				予約券 タオル持参																				
20:00	予約券 基本のハタヨガ 19:15-20:00 築地 澄				予約券 背骨 コンディショニング 18:15-19:00 新井 由香理	予約券 シェイプ ポクシング 18:15-19:00 高田 まゆみ																			
21:00	予約券 ヴィンヤサ ヨガ 20:15-21:00 築地 澄				予約券 Asana Flow ヨガ 19:15-20:00 ヨッシー	予約券 バルトン 19:15-20:00 高田 まゆみ																			
22:00	予約券 BOKWA PUNCH & STRIKE 21:15-22:00 栗原 浩一				予約券 KaQiLa 20:15-21:00 はる	予約券 ハイパー ボディ 20:15-21:00 佐野 樹																			
23:00																									

フィールドのご利用について

●テニスコートレンタル
屋外シューズをご用意の上、ご利用下さい。
当日フロントでご予約が必要です。
料金(税込):540円/30分・面
※電話予約は承っておりません。予めご了承下さい。

●フットサル
屋外シューズをご用意の上、ご参加下さい。
火曜日 20:15~21:15 金曜日 20:15~21:15
※雨天及びフィールドコンディション不良の場合 中止となります。(開始30分前判断)

●営業時間
平日 10:00~23:30
土曜日 10:00~22:00
日曜・祝日 10:00~20:00
●休館日 毎週木曜日、年末年始、施設点検日

●予約券
…初めの方におすすめのレッスンです。
※予約券は、お1人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。
(代理での取得はご遠慮頂いております)

【予約の流れ】
・レッスン開始30分前になりましたら
ジムエリア予約カウンターに予約券を設置します。
・必ずご本人様がお取り下さい。
・代理での取得はご遠慮頂いております。
・レッスン開始前にインストラクターへお渡し頂きご参加下さい。

※途中入退場は安全のためご遠慮頂いております。
※レッスン種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
※祝・祭日のスケジュールはその都度別途ご案内を致します。
※卓球・バドミントンはラケットの無料レンタルがございます。
※背骨コンディショニングのクラスにはフェイスタオルをご持参下さい。

TEL. 046-297-1005

	Monday 月				Tuesday 火				Wednesday 水				Friday 金				Saturday 土				Sunday 日			
	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	スタジオ	アリーナ	プール	ジム
10:00	スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				スタジオ・アリーナは 10:15より入場可				Free Time			
10:30	セルフケア ヨガ 10:30-11:30 辻廣 美玲	ピギナーエアロ 10:30-11:15 湯山 佳代	予約券 アクア45 (定員80名) 10:30-11:15 原田 理恵子		健康太極拳 10:30-11:30 長沖 不二子	ダンスエアロ 10:30-11:15 江原 純子	アクア45 10:30-11:15 石井 俊太郎	予約券 キネシス ファースト 11:15-11:45	癒しのヨガ 10:30-11:30 福島 正	ホディ コンディショニング (定員145名) 10:30-11:15 高崎 玲子		予約券 キネシス ファースト 11:30-11:45	ZUMBA 10:30-11:15 KAITO	ピラティス (定員145名) 10:30-11:15 岩田 雅美	かんたんアクア 10:30-11:00 大嶋 智美		予約券 キネシス ファースト 11:30-12:00	じゅくり ストレッチヨガ 10:30-11:30 NOE	シェイプ エアロ 10:30-11:15 外山 圭子	予約券 キネシス ファースト 11:45-12:15	スタジオ 開放時間 10:00-11:45	予約券 エンジョイ 卓球 10:45-11:45		
11:00																								
11:30																								
12:00	ボディシェイプ エアロ 11:45-12:30 原田 理恵子	Figure 8 11:30-12:15 AZU	3ヶ月習得 マスター クロール 11:30-12:15 西尾 ゆかり	予約券 キネシス ファースト 11:30-12:00	かんたんエアロ 11:45-12:15 宮崎 恵美子	ZUMBA 11:30-12:15 江原 純子		予約券 キネシス ショート 12:00-12:15	シックスパック 11:45-12:15 阿部 芽美	骨盤シェイプ (定員145名) 11:30-12:15 高崎 玲子			予約券 キネシス ショート 12:00-12:30	NEW ポディシェイプ サーキット 12:15-13:00 河崎 優美子	予約券 キネシス ショート 12:15-12:30	予約券 キネシス ショート 12:15-12:30	予約券 キネシス ショート 12:15-12:30	予約券 キネシス ショート 12:15-12:30	予約券 キネシス ショート 12:15-12:30	予約券 キネシス ショート 12:15-12:30	予約券 キネシス ショート 12:15-12:30	予約券 キネシス ショート 12:15-12:30	予約券 キネシス ショート 12:15-12:30	予約券 キネシス ショート 12:15-12:30
12:30																								
13:00	ファーストヨガ 12:45-13:15 西尾 ゆかり	ベリーダンス 12:30-13:30 YOSHINO			ハイパーボディ30 12:30-13:00 湯原 絵里子	ピギナーエアロ 12:30-13:15 宮崎 恵美子			予約券 キネシス ショート 12:00-12:30	adidas YOGA 12:30-13:15 堀田 真弓	ボディ スレンダー 12:30-13:15 古川 浩史													
13:30																								
14:00	BAILA BAILA 13:30-14:15 Sonnka	タオル持参			フラダンス 13:30-14:15 MIZUHO	ピラティス 13:30-14:15 相馬 碓美子				予約券 キネシス ショート 13:45-14:15	予約券 キネシス ショート 13:45-14:15													
14:30																								
15:00	予約券 ファンクショナル ローピラティス (定員48名) 14:30-15:15 岩田 雅美	予約券 キネシス ショート 15:15-15:30			エアロファン 14:30-15:30 川島 治美	心のヨガ 14:30-15:30 相馬 碓美子				予約券 キネシス ショート 15:00-15:15	予約券 キネシス ショート 15:00-15:15													
15:30																								
16:00																								
16:30	予約券	予約券			予約券	予約券																		
17:00	Free Time	卓球 16:00-17:00			Free Time	Free Time																		
17:30	スタジオ 開放時間 16:15-18:00				スタジオ 開放時間 16:45-18:00	スタジオ 開放時間 16:45-18:00																		
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30	基本の ハタヨガ 19:15-20:00 築地 澄	シェイプアップ エアロ 19:15-20:00 工藤 順子	予約券 キネシス ショート 19:45-20:00		Asana Flow ヨガ 19:15-20:00 ヨッシー	バトン 19:15-20:00 高田 まゆみ				予約券 キネシス ショート 19:15-19:45	予約券 キネシス ショート 19:15-19:45													
20:00																								
20:30	ヴァンヤサ ヨガ 20:15-21:00 築地 澄	ZUMBA 20:15-21:00 市原 理恵子	予約券 キネシス ショート 20:15-20:45		KaQiLa 20:15-21:00 はる	ハイパー ボディ 20:15-21:00 柴田 直輝																		
21:00																								
21:30	BOKWA PUNCH & STRIKE 21:15-22:00 栗原 浩一	予約券 エンジョイ バドミントン 21:15-22:15			BOKWA ダンス 21:15-22:00 栗原 浩一	バスケット ボール 21:15-22:15																		
22:00																								
22:30																								
23:00																								

…初めての方におすすぬのレッスンは、
予約券…事前予約が必要なプログラムです。
※予約券は、お1人様1枚、ご本人様のみとさせていただきます。
(代理での取得はご遠慮頂いております)

【予約の流れ】
・レッスン開始30分前になりましたら
ジムエリア予約カウンターに予約券を設置します。
・必ずご本人様がお取り下さい。
・代理での取得はご遠慮頂いております。
・レッスン開始前にインストラクターへお渡し頂きご参加下さい。

※途中入退場は安全のためご遠慮頂いております。
※レッスン種目や担当者は都合により変更する場合がございます。
※祝・祭日のスケジュールはその都度別途ご案内を致します。
※卓球・バドミントンはラケットの無料レンタルがございます。
※背骨コンディショニングのクラスにはフェスタールを
ご持参下さい。

TEL. 046-297-1005

●営業時間 平 日 10:00~23:30
土 曜 日 10:00~22:00
日 曜・祝 日 10:00~20:00
●休 館 日 毎週木曜日、年末年始、施設点検日

フィールドのご利用について

●テニスコートレンタル
屋外シューズをご用意の上、ご利用下さい。
当日フロントでご予約が必要です。
料金(税込):540円/30分・面
※電話予約は承っておりません。予めご了承下さい。

●フットサル
屋外シューズをご用意の上、ご参加下さい。
火曜日 20:15~21:15 金曜日 20:15~21:15
※雨天及びフィールドコンディション不良の場合