

	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		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 市川 照子		予約券 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 かんたんアクア 10:45-11:15 市川 照子	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 ファースト 11:30-12:00	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 ジョギング 11:30-12:00 河崎 優美子						予約券 キネシス ファースト 11:30-12:00	Figure 8 11:30-12:15 TAKAKO	予約券 キネシス ファースト 11:45-12:15			
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 12:15-12:30	予約券 変更																			
13:30																									
14:00	BAILA BAILA 13:30-14:15 Sonnkka	タオル持参																							
14:30	予約券	予約券																							
15:00	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																							
15:30	予約券 変更	予約券																							
16:00																									
16:30	Free Time	予約券																							
17:00	スタジオ 開放時間 16:15-18:00	予約券																							
17:30																									
18:00																									
18:30	予約券 変更	予約券																							
19:00																									
19:30	基本の ハタヨガ 19:15-20:00 築地 澄	予約券																							
20:00																									
20:30	ヴァンヤサ ヨガ 20:15-21:00 築地 澄	予約券																							
21:00																									
21:30	BOKWA PUNCH & STRIKE 21:15-22:00 栗原 浩一	予約券																							
22:00																									
22:30																									
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

●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

TEL. 046-297-1005

…初め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。  
※骨盤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。

	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		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		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 宮田 裕斗		スタジオ 開放時間 10:00-11:45	時間変更 予約券 エンジョイ 卓球 10:45-11:45		
11:00			予約券																					
11:30			予約券																					
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	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		キネシス ファースト 11:30-12:00	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 ジョギング 11:30-12:00 河崎 優美子										
12:30			予約券																					
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		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																		
13:30																								
14:00	BAILA BAILA 13:30-14:15 Sonnkka	タオル持参		予約券	フラダンス 13:30-14:15 MIZUHO	ピラティス 13:30-14:15 相馬 碓美子	担当変更																	
14:30																								
15:00	予約券																							
15:30	ファンクショナル ローラピラティス (定員48名) 14:30-15:15 岩田 雅美	NEW		予約券	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																		
16:00																								
16:30	Free Time																							
17:00	スタジオ 開放時間 16:15-18:00	卓球 16:00-17:00																						
17:30																								
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																					
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																					
21:00																								
21:30	BOKWA PUNCH & STRIKE 21:15-22:00 栗原 浩一	予約券																						
22:00																								
22:30																								
23:00																								

キネシスショートとオールアウトはキネシスカードに記録の上ご参加ください。

キネシスショートとオールアウトはキネシスカードに記録の上ご参加ください。

キネシスショートとオールアウトはキネシスカードに記録の上ご参加ください。

…初めての方におすすめのレッスンです。  
**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イスタオルをご持参下さい。  
※キネシス・ショートご参加には  
キネシスカードの記入が必要となります。

**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  
中止となります。(開始30分前判断)