

	月 (MON)				火 (TUE)				水 (WED)	木 (THU)			
	スタジオ1	オンライン	オリジナルプログラム	プール	スタジオ1	オンライン	オリジナルプログラム	プール		スタジオ1	オンライン	オリジナルプログラム	プール
9:00													
10:00													
11:00	10:00~10:45 リフレッシュヨーガ (佐藤み) 定員15名			10:00~10:30 水中ウォーキング (木川) 定員15名	10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員15名				10:00~10:30 ZUMBA30 (神戸) 定員15名	オンライン		10:00~10:45 やってみよう4泳法 (小野) 定員8名	
12:00	11:15~11:45 ZUMBA30 (小林) 定員15名				11:00~11:30 ローインパクト30 (小林) 定員15名			11:15~12:00 水中ウォーキング (松田) 定員15名		10:45~11:30 ルーシーダットン (長沼) 定員15名	10:45~11:15 膝・腰・肩スッキリ体操 (安達) 定員30名		11:15~12:00 はじめて水泳 (小野) 定員8名
13:00	12:00~12:30 ストリートダンス30 (MAKO) 定員15名				12:00~12:30 POWER CARDIO30 (服部) 定員15名					12:00~12:45 リフレッシュヨーガ (新聞) 定員15名			
14:00	13:00~13:45 OXIGENO45 (小原) 定員15名	オンライン			12:45~13:15 ポールストレッチ (松田) 定員15名					13:15~13:45 エンジョイエアロ30 (大山) 定員15名			
15:00	14:00~14:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員15名	14:00~14:30 ヨガストレッチ (小原) 定員30名			13:30~14:15 ベーシックヨガ (成田) 定員15名			13:45~14:30 アクアダンス45 (庄司) 定員15名		14:00~14:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員15名			14:30~15:15 やってみよう4泳法 (小野) 定員8名
16:00	15:15~16:00 スプリングエクササイズ (木川) 定員15名	オンライン			14:30~15:00 機能改善トレーニング (安達) 定員15名	オンライン				15:15~16:00 スプリングエクササイズ (安達) 定員15名	15:45~16:15 機能改善トレーニング (木川) 定員30名		
17:00	School				15:15~15:45 総務庶務工アロ (庄司) 定員15名	15:15~15:45 トータルボディーワークアウト (松田) 定員30名							
18:00	17:10~18:00 チャスクール ジュニアクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ)		School 大人気	17:30~18:30 キッズサッカー スクール 年中~年長 (U-6)	16:00~16:45 太極拳エクササイズ (麻生) 定員15名							School 大人気	
19:00	18:30~19:00 JBOUNDO30 (ひかり) 定員15名		School 大人気	18:45~20:00 キッズサッカー スクール 小学3・4年生 (U-10)	18:45~19:15 ディショニングホール (安達) 定員30名	18:45~19:15 ディショニングホール (安達) 定員30名				18:15~18:45 POWER CARDIO30 (服部) 定員15名		18:00~19:00 キッズサッカー スクール 小学1・2年生 (U-8)	大人気
20:00	19:30~20:15 モンゴルヨガ (狩野) 定員15名	オンライン			19:00~19:30 ZUMBA30 (郷米) 定員15名	19:00~19:30 ZUMBA30 (郷米) 定員15名	多目的コート			19:15~20:00 ルーシーダットン (狩野) 定員15名		多目的コート 大人気	
21:00	20:45~21:15 POWER CARDIO30 (浦山) 定員15名	19:45~20:15 骨盤底筋群トレーニング (浦山) 定員30名			19:45~20:30 リラクゼーションヨガ (郷米) 定員15名		19:30~21:30 個人参加型フィットサル (木川) 受付は2階フロントへ ※有料			20:30~21:00 BODYSTEP30 (小原) 定員15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	
22:00	21:45~22:15 リラックスボール (浦山) 定員15名				20:45~21:15 FIGHT DO30 (大木) 定員15名			20:15~21:00 上級水泳 (長岡崎) 定員8名		21:30~22:15 OXIGENO45 (小原) 定員15名			
23:00	23:00 閉館				23:00 閉館				休館日	23:00 閉館			

時間	金 (FRI)			
	スタジオ1	オンライン	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 (木川) 定員15名	オンライン 11:00~11:30 機能改善トレーニング (木川) 定員30名		
12:00	11:30~12:30 加藤マチャアキ ダンススクール (加藤マチャアキ) ※有料	オススメ	11:15~12:00 ステップアップ 4泳法 (長岡雅) 定員8名	
13:00	12:45~13:15 FIGHT DO30 (大木) 定員15名			
14:00	13:45~14:30 マットサイエンス45 (小林) 定員15名		13:15~14:00 アクアファイティング (高橋) 定員15名	
15:00	14:45~15:15 ダンベル体操 (高橋) 定員15名		ウォーキング 専用コース	
16:00	15:30~16:00 機能改善トレーニング (木川) 定員15名		15:15~15:45 水中エクササイズ (松田) 定員5名	
17:00	16:15~16:45 リラククスボール (安達) 定員15名	オンライン 16:30~17:00 フットケア (ひかり) 定員30名		
18:00	17:30~18:00 UBOUND30 (ひかり) 定員15名		School 18:00~19:30 キッズサッカー スクール 小学5・6年生 (U-12)	大人気
19:00	18:30~19:00 BODYSTEP30 (小原) 定員15名			
20:00	19:30~20:00 LES MILLS CORE (大木) 定員15名		School 19:45~21:15 キッズサッカー スクール 中学1年生 (U-13)	大人気
21:00	20:30~21:15 バルトン45 (さくら) 定員15名	オンライン 20:45~21:15 トータルボディワークアウト (松田) 定員30名		
22:00	21:45~22:15 ボールドレッチ (松田) 定員15名			
23:00	23:00 閉館			

土 (SAT)			
スタジオ1	オンライン	オリジナルプログラム	プール
10:00~10:45 OXIGENO45 (小原) 定員15名			
11:00~11:45 フラダンス フィットネス45 (佐藤良) 定員15名			
12:00~12:30 BODYSTEP30 (小原) 定員15名			
13:00~13:30 BODYSTEP30 (小原) 定員15名	オンライン 13:15~13:45 コンディショニングボール (安達) 定員30名		
14:00~14:30 機能改善トレーニング (安達) 定員15名	オンライン 14:45~15:15 腸活筋群トレーニング (浦山) 定員30名		
15:00~15:30 ZUMBA30 (堀米) 定員15名			15:00~15:45 水中ウォーキング (松田) 定員15名
16:00~16:30 ZUMBA30 (堀米) 定員15名			
School 17:10~18:30 チアスクール ユース& ピックアップクラス 小学6年~中学3年 (ハスラボ)			
19:00~19:30 POWER CARDIO30 (浦山) 定員15名			
21:00 閉館			

日 (SUN)			
スタジオ1	オンライン	オリジナルプログラム	プール
10:15~10:45 リラククスボール (浦山) 定員15名			
			11:00~11:45 水中ウォーキング (松田) 定員15名
11:45~12:15 UBOUND30 (ひかり) 定員15名			
13:00~13:30 LES MILLS CORE (大木) 定員15名			
14:00~14:30 RADICAL POWER30 (松田) 定員15名			
15:00~15:45 バルトン45 (ゆうこ) 定員15名	オンライン 15:15~15:45 コアトレ (大木) 定員30名		
16:15~16:45 FIGHT DO30 (大木) 定員15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。

19:00 閉館

【スタジオレッスン参加の場合】
 ○マスク着用が必須となります。無理のない範囲でご参加ください。
 ○スタジオにはレッスン開始10分前から入室可能です。入室の際、本人確認・場所確認をさせていただきます。
 ○スタジオ前や通路と並ばずに、ジムエリア内でお待ちください。
 ○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。

マイウエルネス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1時間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。