

4/30(水)~5/6(火)レッスンスケジュール

4/16更新

5/5(月)祝日営業					5/6(火)祝日営業					4/30(水)通常営業					5/2(金)通常営業					5/3(土)祝日営業					5/4(日)祝日営業							
アリーナ	スタジオ	キッズスタジオ	ホット	プール	アリーナ	スタジオ	キッズスタジオ	ホット	プール	アリーナ	スタジオ	キッズスタジオ	ホット	プール	アリーナ	スタジオ	キッズスタジオ	キッズスタジオ	ホット	プール	アリーナ	スタジオ	キッズスタジオ	ホット	プール	アリーナ	スタジオ	キッズスタジオ	キッズスタジオ	ホット	プール	
10:00																																10:00
10:30	LES MILLS BODYJAM 10:30-11:15 Toshi	LES MILLS BODYBALANCE 10:30-11:15 Kaori	PURUMO YOGA 美脚&美尻 10:30-11:30 松下佳菜	NASアクア ウォーキング 10:30-10:50	LES MILLS BODYBALANCE 10:30-11:15 FUJINO	ベーシック ステップ 10:30-11:15 RITSUKO	ZUMBA 10:30-11:30 小網孝子 ※有料	PURUMO YOGA ベーシック 10:30-11:30 ASAE	はじめよう 水泳 10:35-10:55	やさしい ヨガ 10:30-11:15 YOMI	フラダンス 10:30-11:15 西村充江	JazzDance School 10:30-11:30 小網孝子 ※有料 中上級者向け	PURUMO YOGA ベーシック 10:30-11:30 ASAE	親子スイム スクール 10:00～11:30 最大2コース 使用させて 頂きます	ヨガ ベーシック 10:30-11:15 MAI	エアロ スターX 10:30-11:15 塩月愛	ZUMBA GOLD 10:30-11:30 起田利香 ※有料		PURUMO 美彩心 10:30-11:30 MASAMI	10:00-11:30 最大2コース 使用させて 頂きます	RITMOS 10:30-11:15 Eri	VIRTUAL YOGA 10:30-11:15		PURUMO YOGA 骨盤調整 10:30-11:30 MAI	キッズスイム スクール 10:00-12:10 最大6コース 使用させて 頂きます		やさしい ステップ 10:30-11:15 RITSUKO	PURUMO ぶるも de ごろん 10:30-11:30 ※要予約 (入退室自由)			10:30	
11:00																																11:00
11:30	ボディ リセット 11:35-12:05	LES MILLS BODYCOMBAT 11:35-12:05 Toshi																														11:30
12:00																																12:00
12:30	ZUMBA 12:25-13:10 起田利香	ピラティス 12:25-13:10 Kaori	筋腹リリース& 美姿勢ストレッチ 12:20-13:20 柴田真梨子 ※有料	シェイプアップ ヨガ 12:15-13:00 RITSUKO ※有料																												12:30
13:00																																13:00
13:30	BAILA BAILA 13:30-14:15 安部悠	コアトレ& ストレッチ ボール 13:30-14:15		PURUMO 肩こり・首こり スッキリ YOGA 13:30-14:30 RITSUKO																												13:30
14:00																																14:00
14:30	LES MILLS BODYCOMBAT 14:35-15:20 脩也	ベーシック ステップ 14:35-15:20 IZUMI	JazzDance 14:30-15:30 小網孝子 ※有料	ホットヨガ 15:00-15:45 RITSUKO ※有料																												14:30
15:00																																15:00
15:30																																15:30
16:00	LES MILLS BODYPUMP 15:50-16:35 脩也																															16:00
16:30																																16:30
17:00																																17:00
17:30																																17:30
18:00																																18:00
18:30																																18:30
19:00																																19:00
19:30																																19:30
20:00																																20:00
20:30																																20:30
21:00																																21:00
21:30																																21:30
22:00																																22:00
22:30																																22:30

レッスン参加は
コチラ！

スタジオレッスン
予約の手引き

レッスン情報は
コチラ！

有料レッスン
予約の手引き

■スタジオ定員
アリーナ 100名
スタジオ 60名
バーチャル 25名
ホットスタジオ 24名
キッズスタジオ 12名
■プールレッスン定員
フィンスイム 16名

・予約開始はAMO時から14日先まで可能となります。
・各プログラムの詳細は、ホームページまたはレッスン情報からご確認いただけます。
・有料レッスンのキャンセル規定は前日までとなります。
・レッスンチェックインはレッスン開始30分前からとなります。