

	月 (MON)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:15			
10:00			
11:00	10:00~10:45 リフレッシュヨーガ (佐藤み) 定員15名		10:00~10:45 アクアミックス45 (椎名) 定員15名
12:00	11:15~11:45 ZUMBA30 (小林) 定員15名		
13:00	12:15~12:45 ストリートダンス30 (MAKO) 定員15名		
14:00	13:15~14:00 OXIGENO45 (小原) 定員15名		
15:00	14:30~15:00 機能改善トレーニング (木川) 定員15名		
16:00	15:30~16:00 ボールストレッチ (木川) 定員15名		
17:00	School	School	
18:00	17:40~18:00 チアスクール ジュニアクラス 小学1年~小学6年 (パスラポ)	17:00~18:00 キッズサッカー スクール 小学1・2年生 (U-8)	大人気
19:00	18:30~19:00 UBOUND30 (ひかり) 定員15名	18:30~19:45 キッズサッカー スクール 小学3・4年生 (U-10)	大人気
20:00	19:30~20:00 POWER CARDIO30 (浦山) 定員15名		
21:00	20:30~21:00 リラクソボール (浦山) 定員15名		
22:00	22:00 閉館		

	火 (TUE)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
10:00	10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員15名		
11:00	11:15~11:45 ローインパクト30 (小林) 定員15名		
12:00	12:30~13:00 POWER CARDIO30 (服部) 定員15名		
13:00	13:30~14:15 ベーシックヨガ (成田) 定員15名		14:00~14:45 アクアダンス45 (庄司) 定員15名
14:00			
15:00	15:00~15:30 リラクソボール (安達) 定員15名		
16:00	16:00~16:45 太極扇エクササイズ (齋藤) 定員15名		
17:00	School		
18:00	18:00~19:00 キッズダンススクール (MPF) 受付は2階フロントへ		
19:00	19:30~20:00 FIGHT DO30 (大木) 定員15名	多目的コート	大人気
20:00	19:30~21:30 個人参加型フットサル (木川) 受付は1階フロントへ ※有料		20:15~21:00 上級水泳 (長岡善) 定員8名
21:00	20:30~21:00 ZUMBA30 (堀米) 定員15名		
22:00	22:00 閉館		

	水 (WED)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
10:00	10:00~10:30 ZUMBA30 (神戸) 定員15名		10:15~11:00 やってみよう4泳法 (小野) 定員8名
11:00	11:30~12:15 リフレッシュヨーガ (新聞) 定員15名		11:30~12:15 はじめて水泳 (小野) 定員8名
12:00			
13:00	13:15~13:45 エンジョイエアロ30 (大山) 定員15名		
14:00	14:30~15:15 膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員15名		14:00~14:45 やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員8名
15:00	15:45~16:30 スリリングエクササイズ (木川) 定員15名		
16:00			
17:00			
18:00	18:30~19:00 POWER CARDIO30 (服部) 定員15名	多目的コート	大人気
19:00	19:30~20:15 ルーシーダットン (狩野) 定員15名		19:30~21:30 個人参加型フットサル (大木) 受付は1階フロントへ ※有料
20:00	20:45~21:15 OXIGENO30 (小原) 定員15名		
21:00			
22:00	22:00 閉館		

休館日

時間	金 (FRI)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:15			
10:00			
11:00	10:00~10:45 ルーシーダットン (長沼) 定員15名		
12:00	<b>School</b> 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		11:15~12:00 ステップアップ 4泳法 (長岡雅) 定員8名
13:00	<b>オススメ</b>		
14:00	13:15~14:00 マットサイエンス45 (小林) 定員15名		14:15~14:45 水中エクササイズ (小原) 定員5名
15:00	14:45~15:30 膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員15名		
16:00	16:00~16:30 ダンベル体操 (高橋) 定員15名		
17:00			
18:00		<b>School</b>	
19:00	18:30~19:00 BODYSTEP30 (小原) 定員15名	18:30~20:00 キッズサッカー スクール 小学5・6年生 (U-12)	<b>大人気</b>
20:00	19:30~20:15 バレトン45 (さくら) 定員15名		
21:00	20:45~21:15 CXWORX (大木) 定員15名		
22:00	<b>22:00 閉館</b>		

土 (SAT)		
スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
10:30~11:15 OXIGENO45 (小原) 定員15名		
11:45~12:30 フラダンス フィットネス45 (佐藤良) 定員15名		
13:00~13:30 機能改善トレーニング (安達) 定員15名		
14:00~14:30 BODYSTEP30 (小原) 定員15名		
15:00~15:30 ZUMBA30 (堀米) 定員15名		
16:00~16:30 ZUMBA30 (堀米) 定員15名		
<b>School</b>		
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 (ハスラホ)		
<b>19:00 閉館</b>		
<b>マイウエルネスアプリからご予約下さい。</b>		
<p>【スタジオ・プールレッスンご利用の流れ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○レッスン開始1時間前まで予約可能です。</li> <li>○予約が定員になった場合はキャンセル待ちが可能です。</li> <li>○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。</li> </ul> <p>※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。</p>		

ご協力をお願い  
ZUMBAに2本続けての  
ご参加をお控え下さい。  
より多くの方がご参加頂けるよう  
ご協力よろしくお願い致します。

日 (SUN)		
スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
10:15~10:45 リラックスホール (浦山) 定員15名		10:45~11:30 水中ウォーキング (松田) 定員15名
11:30~12:00 CXWORX (大木) 定員15名		
14:00~14:30 RADICAL POWER30 (松田) 定員15名		
15:00~15:45 バレトン45 (ゆうこ) 定員15名		
16:15~16:45 週替わりレッスン 定員15名		
<b>18:00 閉館</b>		
<p><b>1・3・5週目 FIGHT D030 (大木)</b> <b>2・4週目 UBOUND30 (ひかり)</b></p>		
<p>全プログラム定員制・完全予約となります。 ○スタジオ：全レッスン15名 ○プール：有酸素系レッスン15名 泳法レッスン8名 水中エクササイズ5名</p>		
<p>【スタジオレッスン参加の場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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</li> <li>○スタジオ前や通路で並ばずに、ジムエリア内でお待ちください。</li> <li>○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。</li> </ul>		