

	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			
12:00	10:00~10:45 リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員15名		10:00~10:45 アクアミックス45 (権名) 定員15名
13:00	11:15~11:45 ZUMBA30 (小林) 定員15名		
14:00	12:15~12:45 ストリートダンス30 (MAKO) 定員15名		
15:00	13:15~14:00 OXIGENO45 (小原) 定員15名		
16:00	14:30~15:00 機能改善トレーニング (木川) 定員15名		
17:00	15:30~16:00 ボールストレッチ (木川) 定員15名		
18:00	School 17:10~18:00 チアスクール ジュニアクラス 小学1年~小学6年 (ハスラホ)		
19:00	18:30~19:00 UBOUND30 (ひかり) 定員15名		
20:00	19:30~20:00 POWER CARDIO30 (浦山) 定員15名		
21:00	20:30~21:00 リラックスボール (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
9:15			
10:00			
11:00			
12:00	10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員15名		
13:00	11:15~11:45 ローインパクト30 (小林) 定員15名		
14:00	12:30~13:00 POWER CARDIO30 (服部) 定員15名		
15:00	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
16:00	14:45~15:30 スリングエクササイズ (木川) 定員15名		
17:00	16:00~16:45 太極扇エクササイズ (齋藤) 定員15名		
18:00	School 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		
20:00	20:30~21:00 ZUMBA30 (堀米) 定員15名		20:15~21:00 上級水泳 (長岡善) 定員8名
22:00			
22:00 閉館			

水 (WED)

休館日

	木 (THU)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:15			
10:00	10:00~10:30 ZUMBA30 (神戸) 定員15名		10:00~10:45 やってみよう4泳法 (小野) 定員8名
11:00			
12:00	11:30~12:15 リフレッシュヨガ (新聞) 定員15名		11:15~12:00 はじめて水泳 (小野) 定員8名
13:00			
14:00	13:15~13:45 エンジョイエアロ30 (大山) 定員15名		
15:00	14:15~15:00 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員15名		14:00~14:45 やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員8名
16:00	15:30~16:00 リラックスボール (安達) 定員15名		
17:00	17:30~18:00 POWER CARDIO30 (服部) 定員15名		
18:00	18:30~19:00 POWER CARDIO30 (服部) 定員15名		
19:00	19:30~20:15 ルーシーダットン (狩野) 定員15名		
20:00	20:45~21:15 OXIGENO30 (小原) 定員15名		
22:00			
22:00 閉館			

ご協力のお願い
POWER CARDIOに2本続けてのご参加をお控え下さい。
※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。

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	School 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	オススメ		
14:00	13:15~14:00 マットサイエンス45 (小林) 定員15名	13:30~14:15 アクアファイティング (高橋) 定員15名	
15:00	14:45~15:30 膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員15名	14:45~15:15 水中エクササイズ (松田) 定員5名	
16:00	16:00~16:30 ダンベル体操 (高橋) 定員15名		
17:00			
18:00			
19:00	18:30~19:00 BODYSTEP30 (小原) 定員15名		
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			
22:00 閉館			

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		
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 (バスラボ)		
19:00 閉館		
マイウエルネスアプリからご予約下さい。		
<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"> ○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。 <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>		

日 (SUN)		
スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
10:15~10:45 リラックスボール (浦山) 定員15名		
11:30~12:00 CXWORX (大木) 定員15名		10:45~11:30 水中ウォーキング (松田) 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		
18:00 閉館		
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		
1・3・5週目 FIGHT D030 (大木) 2・4週目 UBOUND30 (ひかり)		
<p>【スタジオレッスン参加の場合】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○スタジオ前や通路で並ばずに、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。 		