

|             | 月 (MON)                          |                                    |                                  |
|-------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|             | スタジオ1                            | オリジナルプログラム                         | プール                              |
| 9:15        |                                  |                                    |                                  |
| 9:45        |                                  | オンライン                              |                                  |
| 10:00       |                                  | モーニングストレッチ                         |                                  |
| 10:00~10:45 | リフレッシュヨーガ (佐藤み) 定員15名            | 10:15~10:45 膝・腰・肩スッキリ体操 (木川) 定員30名 | 10:00~10:45 アクアミックス45 (椎名) 定員15名 |
| 11:00       |                                  | オンライン                              |                                  |
| 11:15~11:45 | ZUMBA30 (小林) 定員15名               |                                    |                                  |
| 12:00       |                                  |                                    |                                  |
| 12:15~12:45 | ストリートダンス30 (MAKO) 定員15名          |                                    |                                  |
| 13:00       |                                  |                                    |                                  |
| 13:15~14:00 | Oxigeno45 (小原) 定員15名             |                                    |                                  |
| 14:00       |                                  | オンライン                              |                                  |
| 14:30~15:00 | 機能改善トレーニング (木川) 定員15名            | 14:30~15:00 ヨガストレッチ (小原) 定員30名     |                                  |
| 15:00       |                                  |                                    |                                  |
| 15:30~16:00 | ボールストレッチ (木川) 定員15名              |                                    |                                  |
| 16:00       |                                  |                                    |                                  |
| 17:00       | School                           |                                    |                                  |
| 17:10~18:00 | チャスクール ジュニアCクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ) |                                    |                                  |
| 18:00       |                                  |                                    |                                  |
| 18:30~19:00 | UBOUND30 (ひかり) 定員15名             |                                    |                                  |
| 19:00       |                                  | オンライン                              |                                  |
| 19:30~20:00 | POWER CARDIO30 (浦山) 定員15名        | 19:30~20:00 フットケア (ひかり) 定員30名      |                                  |
| 20:00       |                                  |                                    |                                  |
| 20:30~21:00 | リラックスホール (浦山) 定員15名              |                                    |                                  |
| 21:00       |                                  |                                    |                                  |
| 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        |                             |                                    |                                 |
| 9:45        |                             |                                    |                                 |
| 10:00       |                             |                                    |                                 |
| 10:15~11:00 | 膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員15名     |                                    |                                 |
| 11:00       |                             |                                    |                                 |
| 11:30~12:00 | 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          | オンライン                              |                                 |
| 14:00~14:30 | フットケア (ひかり) 定員30名           |                                    | 14:00~14:45 アクアダンス45 (庄司) 定員15名 |
| 14:30       |                             |                                    |                                 |
| 14:45~15:30 | スリングエクササイズ (安達) 定員15名       | 14:45~15:15 骨盤底筋群トレーニング (浦山) 定員30名 |                                 |
| 15:00       |                             | オンライン                              |                                 |
| 16:00~16:45 | 太極拳エクササイズ (齋藤) 定員15名        |                                    |                                 |
| 17:00       | School                      |                                    |                                 |
| 17:45~18:45 | キッズダンススクール (MPF) 受付は2階フロントへ |                                    |                                 |
| 19:00       |                             |                                    |                                 |
| 19:15~19:45 | FIGHT DO30 (大木) 定員15名       |                                    |                                 |
| 20:00       |                             | オンライン                              |                                 |
| 20:15~20:45 | ZUMBA30 (堀米) 定員15名          | 20:15~20:45 コアトレ (大木) 定員30名        | 20:15~21:00 上級水泳 (長岡善) 定員8名     |
| 21:00       |                             |                                    |                                 |
| 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        |                           |   |                                 |
| 9:45        |                           | オンライン   |                                 |
| 10:00       |                           | モーニングストレッチ  |                                 |
| 10:00~10:30 | ZUMBA30 (神戸) 定員15名        | 10:15~10:45 機能改善トレーニング (安達) 定員30名   | 10:00~10:45 やってみよう4泳法 (小野) 定員8名 |
| 11:00       |                           | オンライン   |                                 |
| 11:00~11:45 | リフレッシュヨーガ (新聞) 定員15名      |   | 11:15~12:00 はじめて水泳 (小野) 定員8名    |
| 12:00       |                           |   |                                 |
| 12:15~12:45 | FIGHT DO30 (大木) 定員15名     |   |                                 |
| 13:00       |                           |   |                                 |
| 13:15~13:45 | エンジョイエアロ30 (大山) 定員15名     |   |                                 |
| 14:00       |                           |   |                                 |
| 14:15~15:00 | 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員15名   |   | 14:45~15:30 水中ウォーキング (小原) 定員15名 |
| 15:00       |                           |   |                                 |
| 15:30~16:00 | リラックスホール (安達) 定員15名       |   |                                 |
| 16:00       |                           |   |                                 |
| 17:00       |                           |   |                                 |
| 17:30~18:00 | POWER CARDIO30 (服部) 定員15名 | <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;">                     ご協力をお願い<br/>                     POWER CARDIOに2本続けての<br/>                     ご予約をお控え下さい。<br/>                     ※レッスン開始1時間10分前に<br/>                     空きがあれば2本続けての<br/>                     ご参加を可能とさせて頂きます。                 </div> |                                 |
| 18:00       |                           |   |                                 |
| 18:30~19:00 | POWER CARDIO30 (服部) 定員15名 |   |                                 |
| 19:00       |                           | オンライン   |                                 |
| 19:30~20:15 | ルーシーダットン (狩野) 定員15名       | 19:45~20:15 ヨガストレッチ (小原) 定員30名  |                                 |
| 20:00       |                           |   |                                 |
| 20:45~21:15 | Oxigeno30 (小原) 定員15名      |   |                                 |
| 21:00       |                           |   |                                 |
| 22:00       | 22:00 閉館                  |   |                                 |

| 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    |   | オンライン<br>モーニングストレッチ                        |   |
| 11:00    | 10:00~10:45<br>ルーシーダットン<br>(長沼) 定員15名                           | 10:15~10:45<br>膝・腰・肩スッキリ体操<br>(木川) 定員30名   |   |
| 12:00    | School<br>11:30~12:30<br>加藤マチャアキ<br>ダンススクール<br>(加藤マチャアキ)<br>※有料 | オンライン                                      | 11:15~12:00<br>ステップアップ<br>4泳法<br>(長岡雅) 定員8名 |
| 13:00    | オススメ  |  |   |
| 14:00    | 13:15~14:00<br>マットサイエンス45<br>(小林) 定員15名                         |  | 13:30~14:15<br>アクアファイティング<br>(高橋) 定員15名     |
| 15:00    | 14:45~15:30<br>膝・肩・腰<br>スッキリ体操<br>(ひかり) 定員15名                   | オンライン                                      | 14:45~15:15<br>水中エクササイズ<br>(松田) 定員5名        |
| 16:00    | 16:00~16:30<br>ダンベル体操<br>(高橋) 定員15名                             | 15:00~15:30<br>チェアトレ<br>(高橋) 定員30名         |   |
| 17:00    |   |  |   |
| 18:00    |   |  |   |
| 19:00    | 18:30~19:00<br>BODYSTEP30<br>(小原) 定員15名                         | オンライン                                      |   |
| 20:00    | 19:30~20:15<br>ハレトン45<br>(さくら) 定員15名                            | 19:15~19:45<br>トータルボディワークアウト<br>(松田) 定員30名 |   |
| 21:00    | 20:45~21:15<br>CXWORX<br>(大木) 定員15名                             | オンライン                                      | 21:00~21:30<br>安眠ヨガ<br>(新聞) 定員30名           |
| 22:00    |   | 5日限定                                       |   |
| 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<br>OXIGENO45<br>(小原) 定員15名  |  |     |
| 11:45~12:30<br>フラダンス<br>フィットネス45<br>(佐藤良) 定員15名   |  |     |
| 13:00~13:30<br>機能改善トレーニング<br>(安達) 定員15名   | オンライン                                      |     |
| 14:00~14:30<br>BODYSTEP30<br>(小原) 定員15名   | 13:45~14:15<br>骨盤底筋群トレーニング<br>(浦山) 定員30名   |     |
| 15:00~15:30<br>ZUMBA30<br>(堀米) 定員15名  |  |     |
| 16:00~16:30<br>ZUMBA30<br>(堀米) 定員15名  |  |     |
| School<br>17:10~18:30<br>チアスクール<br>ユース&<br>ピックアップクラス<br>小学6年~中学3年<br>(バスラボ)   | オンライン                                      |     |
|   | 18:00~18:30<br>トータルボディワークアウト<br>(松田) 定員30名 |     |
| 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"> <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> <li>※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。</li> </ul> |  |     |

| 日 (SUN)  |   |                                       |
|--|---|---------------------------------------|
| スタジオ1  | オリジナルプログラム                                | プール                                   |
|  |   |                                       |
| 10:15~10:45<br>リラクスポール<br>(浦山) 定員15名   | オンライン                                     |                                       |
|  | 11:00~11:30<br>フラダンスフィットネス<br>(佐藤良) 定員30名 | 10:45~11:30<br>水中ウォーキング<br>(松田) 定員15名 |
| 11:30~12:00<br>CXWORX<br>(大木) 定員15名  | 14日限定                                     |                                       |
|  | オンライン                                     |                                       |
| 14:00~14:30<br>RADICAL POWER30<br>(松田) 定員15名   | 14:15~14:45<br>フットケア<br>(ひかり) 定員30名       |                                       |
| 15:00~15:45<br>ハレトン45<br>(ゆうこ) 定員15名   |   |                                       |
| 16:15~16:45<br>週替わりレッスン<br>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。<br>○スタジオ：全レッスン15名<br>○プール：有酸素系レッスン15名<br>泳法レッスン8名<br>水中エクササイズ5名   |   |                                       |
| 1・3週目<br>FIGHT D030 (大木)<br>2・4週目<br>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"> <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> |   |                                       |