

スタジオプログラムに参加される皆様へ

※スタジオへの入場は、レッスンを終わり、スタジオの準備が整い次第、レッスン開始10分前よりお呼びします。 ※レッスに参加する方は、オンラインの予約が必要です。予約をされていない方はご参加いただけませんので、ご了承ください。レッスン開始後のスタジオ入場はお断りさせていただきます。マナーアップにご協力ください。 ※レッスンの時は室内シューズでご参加ください。

プールをご利用の皆様へ

※アクセサリ類は全て外し（平板状）
（水中歩行に限り着用は不要。ただし、
ございます。先着順となりますので、
は常時利用可） ※水中用携帯オー

・シャワーで化粧・整髪料を落とししめ、長髪で水面に髪の毛が触れる場合は、髪の毛を結ぶ等予めご了承ください。(ご自身でお持ちの用具は、ディオプレーヤーは頭部に収まる物に限り使用可能)

※水中歩行に限りお化粧・整髪料は落とさずに利用可 ※スイムキャップは必ず着用してください。
※スイムキャップの着用をお願いします ※スタンバイピンポイントトレーニングは、用具に限り
が使用いただけます ※フィンはレッスン時と自由時間コースのみご利用いただけます（グローブ
不可） ※レッス開始後の入場はお断りさせていただきます。

※スクンダイビング・フィントレーニングは、用具に限りが
時と自由時間コースのみご利用いただけます（グローブ
は頂きます。

18:30-18:45 キッズスタンピングセッション(有料)	キッズお母さん会(無料)	14:00-21:00 キッズ体育スクール(有料)	14:00-21:00 キッズ
19:00-19:15 お母さん会(無料)	キッズお母さん会(無料)	21:15-21:30 フレックサストレッチ	

2週間前よりご予約いただけます。5階レセプションにてお申込みください。
(電話予約可能)

料金 3,850円(税込)

Sat 土曜日

4F
Aスタジオ

4F
B(ホト)スタジオ

6F
Cスタジオ

7F
Dスタジオ

小プール

大プール

9:00~10:10

スタジオ
開放

10:00~(40分)
ファイトアタック
BEAT
野口

10:30~(40分)
コンピネーション
エアロ
普神

11:00~(40分)
フィールヨガ
安養寺

11:25~(30分)
シンプル
エアロ
普神

12:05~(40分)
ZUMBA
木川

12:15~(40分)
オリジナル
エアロ
日高

14:05~(40分)
コンピネーション
ステップ
日高

15:05~(40分)
シェイプアップ
大門

16:00~(30分)
ボディメイク
トレーニング
大門

16:50~(40分)
パワーヨガ
池田

変更
17:50~(40分)
シェイプアップ
糸澤

スタジオ
開放

9:00 OPEN

10:20~11:00
ベビー体育
(有料)

11:15~12:15
Jr.ハルエ
スクール
津守
(有料)

12:30~13:30
キッズ
ダンス
スクール
(有料)

14:05~(40分)
AIR CYCLE
FITNESS
~POWER RIDE~
木川

15:15~(60分)
ピラティス・
リフォーマー
池田
(有料)

17:00~20:00
キッズ体育
スクール
~選手コース~
(有料)

9:00~12:00

キッズ
スイム
スクール
(有料)
12:00~13:00

11:20~12:00
ベビー
スイム
(有料)
2:00~3:00

12:05~(45分)
アクアビクス
力武

13:00~(60分)
マスターズ
練習会
辻
(4コース)

14:15~18:30

キッズ
スイム
スクール
(有料)
※4コース使用
(17:30~18:30)
の要予約(要入館)

9:00~9:40

スタジオ
開放

10:00~(40分)
オリジナル
エアロ

10:55~(30分)
シンプル
エアロ

11:40~(40分)
【第1・4・5週】
ホテイクアストレッチ
池本

【第2週】ヨガ 関
【第3週】ヨガ 河合

12:35~(40分)
ZUMBA
木川

13:30~(40分)
ヨガ
室口
【第3週】
パワーヨガ
河合

14:25~(40分)
シェイプアップ
今村

15:20~(30分)
ファイトアタック
BEAT
前田

16:05~(40分)
ボディメイク
トレーニング
桜井

17:00~(40分)
ボディケア
ストレッチ
桜井

17:55~(40分)
コンピネーション
エアロ
桜井

スタジオ
開放

【第1・4・5週】池本
【第2週】築地【第3週】河合

9:50~(40分)
ハルエ
エクササイズ
津守

10:40~(90分)
ハルエ
スクール
津守
(有料)

11:25~(40分)
AIR CYCLE
FITNESS
~POWER RIDE~
園山
(有料)

12:35~(40分)
CSLive
Lati Lati
REC

13:30~(30分)
CSLive
新メカトレーニング
REC

14:15~(40分)
ピラティス
園山

15:10~(40分)
CSLive
スミーズ
ヒーリング
REC

16:05~(30分)
CSLive
リズムCAMP
REC

17:00~(30分)
ジャンピングハイ
佐藤

17:45~19:30
キッズチア
スクール
(有料)

18:30~19:30
キッズチア
スクール
(有料)

9:00~10:00

キッズ
ダンス
スクール
(有料)

10:00~11:00
キッズ
ダンス
スクール
(有料)

11:25~(40分)
グループ
ピラティス
セッション
園山
(有料)

12:45~13:30
グラビティ・
トレーニング
園山
(有料)

14:30~16:00
卓球

16:45~(45分)
グループ
ピラティス
セッション
園山
(有料)

17:45~18:45
キッズチア
スクール
(有料)

18:30~19:30
キッズチア
スクール
(有料)

9:00 OPEN

10:10~(30分)
ピラティス
園山

11:15~(45分)
グループ
ピラティス
セッション
園山
(有料)

12:00~(45分)
アクア
サーキット
小野寺

12:55~(30分)
初級スイム
トレーニング
にしかわ

13:35~(45分)
中級スイム
トレーニング
にしかわ
3コース

14:25~(60分)
上級スイム
トレーニング
にしかわ
3コース

15:35~(30分)
フィニッシュ
佐藤(将)

16:30~19:00
フットボール
開放

9:00~12:00

キッズ
スイム
スクール
(有料)
10~18時
11:00~12:00
0:00~1:00

20:00 CLOSE

20:00 CLOSE

ジムスモレッションリニューアル!ジムスモレッションとは15分間の短いレッスンで、どなたでも簡単ににご参加いただけます。

ファンクショナルエリア ジムスモレッションスケジュール レッスン以外の時間は、フリースペースとしてご利用頂けます。

※イベント時により、下記プログラム以外で使用する場合がございます。※レッスン参加の際は開始10分前よりご入場いただけます。事前の場所取りはご遠慮ください。

※道具を使用するレッスンは先着順となります。スペースがなくなり次第、定員とさせていただきます。予めご了承ください。

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

10:00~10:15
お寝引き締め

10:45~11:15
動きタイム

11:35~11:50
かんたん筋トレ

12:00~12:15
リンパフロー

14:00~18:30
キッズ体育スクール(有料)

18:30~18:45
キッズスタンピングセッション(有料)

お寝引き締めの予約が
必要なレッスンです。

9:50~10:20
動きタイム

10:35~10:50
お寝引き締め

11:00~11:15
腰痛予防改善

11:25~11:40
リンパフロー

12:10~12:25
フレックスストレッチ

14:00~19:00
キッズ体育スクール(有料)

お寝引き締めの予約が
必要なレッスンです。

かんたん筋トレ

9:30~9:45
肩こり予防改善

10:40~10:55
バランスボール

11:20~11:50
動きタイム

12:05~12:20
かんたん筋トレ

12:30~12:45
かんたん筋膜ほくし

14:00~21:00
キッズ体育スクール(有料)

21:15~21:30
フレックスストレッチ

10:20~10:35
かんたん筋トレ

10:50~11:05
リンパフロー

11:30~11:45
かんたん筋トレ

12:35~12:50
フレックスストレッチ

13:00~13:15
ボールdeリラクسس

14:00~21:00
キッズ体育スクール(有料)

9:00~12:30
キッズ体育スクール
(有料)

13:00~21:00
キッズ体育スクール
(有料)

9:00~13:15
キッズ体育スクール
(有料)

15:45~18:30
キッズ体育スクール
(有料)