

	月曜日					火曜日					水曜日						
	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self【有料】	Aqua		
	営業開始 8:30					営業開始 8:30					営業開始 8:30						
9:00						定員制35名	【シニアスクール】				定員制40名	定員制42名					
9:30	定員制40名	【シニアスクール】 REBORNS FIT ～リボンスフィット～ 9:15-10:15 伊藤 実知子 【有料スクール】	● =担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス			ボディデザイン ピラティス 9:00-9:30 葉月 ちひろ	REBORNS FIT ～リボンスフィット～ 9:00-10:00 谷内 成美 【有料スクール】				やすらぎヨーガ 9:05-9:35 安在 美和	(映像) Group Blast 9:10-9:40					
10:00	トラディショナルヨーガ 9:30-10:15 安在 美和					定員制35名					ゆっくり歩行 9:30-9:50	定員制40名	【シニアスクール】			水-1 定員16名	
10:30	定員制40名	定員制42名				HIT AQUA 10:00-10:10 ヨガクラス 10:10-10:20	エンジンステップ 9:50-10:30 SONOKO	定員制42名			Aqua ZUMBA 10:00-10:30 工藤 哲也	バレトソールシンセシス 9:50-10:35 村田 美和	REBORNS FIT ～リボンスフィット～ 10:00-11:00 黒川 麻衣子 【有料スクール】			ホットヨーガ ベーシック 10:00-10:45 安在 美和	T-Crush 10:00-10:30
11:00	パワーヨーガ 10:30-11:15 安在 美和	リトモス 10:30-11:15 岩田 香織				アリアダンス 10:30-11:00	定員制40名	ボディメイクエアロ 10:15-11:00 坂口 典子				定員制40名					Aqua ZUMBA 10:35-11:05 工藤 哲也
11:30	【ヨーガスクール】	定員制42名					バーニングエアロ 10:50-11:35 SONOKO	定員制42名			火-1 定員16名	ベビースクール 10:30-11:30	ヴォーカリズム 10:50-11:35 小須 亨	定員制42名			
12:00	11:25-12:15 安在 美和 【有料スクール】	定員制42名 フラダンス 11:30-12:00 大室 英子					定員制40名	(映像) Group Centergy 11:15-11:45			火-2 定員16名	クロール・背泳ぎ 12:00-12:20	定員制40名	Group Centergy 11:15-12:00 黒川 麻衣子			水-2 定員16名
12:30	定員制40名	【フラダンススクール】 12:15-13:00 大室 英子 【有料スクール】				スイムトレーニング 12:00-12:30	ZUMBA 11:50-12:35 比氣 桂子	定員制22名 やさしいバレエ 12:00-12:30 KAKO			ホットヨーガ ベーシック 12:15-13:00 MAKIE	平泳ぎ・バタフライ 12:30-12:50	定員制40名	(映像) Group Groove 12:15-12:45			マスターズクラス (有料登録制) 12:00-13:00
13:00	ヴォーカリズム 12:30-13:15 Am i	定員制42名			月-1 定員16名		定員制35名	【バレエスクール】 12:45-13:45 KAKO 【有料スクール】					ZUMBA 12:35-13:20 工藤 哲也	定員制35名			
13:30	定員制26名	(映像) Group Groove 13:15-13:45				スイムスクール (有料スクール) 13:00-14:00	ボディデザインピラティス 12:50-13:35 大山 幸子				スイムスクール (有料スクール) 13:00-14:00	定員制40名	ピューティフローピラティス 13:00-13:45 RAN			スイムスクール (有料スクール) 13:00-14:00	
14:00	定員制35名						トラディショナルヨーガ 13:50-14:35 MAKIE				特別プログラム (有料登録制) 14:00-15:00	定員制40名				定員制16名	
14:30	Group Blast 14:15-15:00 田中 龍時				REBORNS SWIM ～リボンススイム～ (有料スクール) 14:00-15:00	定員制40名					Dansing® 14:35-15:05 高木 愛澄	定員制40名			ホットストレッチ 14:00-14:30 寺崎 瞬	すっきり肩、腰、膝 14:10-14:30	
15:00					フィットネス会員のみ参加可能 室温は常温となります	Group Fight 14:50-15:35 石井 飛雄				定員制16名	ホットストレッチ 15:00-15:30 谷内 成美	【Dancingスクール】 15:15-16:15 高木 愛澄 【有料スクール】			フィットネス会員のみ参加可能 ※バスタオル必須		
15:30											キッズ 15:30-16:30				キッズ 15:30-16:30		
16:00															水-3 定員16名		
16:30		アフタースクール 14:00-19:00													アフタースクール 14:00-19:00	ホットヨーガ ウエストシェイプ 16:15-16:45 菊池 久美	
17:00						ジュニア1 16:30-17:30					ジュニア1 16:30-17:30	【有料スクール】 キッズ チアダンス 【Hopスター】 16:30-17:30 齋藤 美羽			ジュニア1 16:30-17:30		
17:30															水-4 定員16名		
18:00						ジュニア2 17:30-18:30					ジュニア2 17:30-18:30	【有料スクール】 キッズ チアダンス 【Stepスター】 17:30-18:30 齋藤 美羽			ジュニア2 17:30-18:30		
18:30															水-5 定員16名		
19:00						ジュニア3 18:30-19:30					ジュニア3 18:30-19:30				ジュニア3 18:30-19:30		
19:30															ホットヨーガアドバンス 19:00-19:45 菊池 久美		
20:00																	
20:30																	
21:00																	
21:30																	
22:00																	
22:30																	
23:00	マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員 & ナイトモーニング会員は夜間利用可能)																

時間	木曜日					土曜日					日曜日				
	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self [有料]	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self [有料]	Aqua	スタジオA	スタジオB	スカッシュコート	Re・Self [有料]	Aqua
9:00	営業開始 8:30					営業開始 9:30					営業時間 10:00				
9:00	予約不要 ラジオ体操 9:00-9:10 定員制35名	● =担当者変更、内容変更、時間変更があるクラス 定員制42名	REBORNS SWIM ～リボンスイム～ (有料スクール) 9:00-10:00								ジュニア3 8:50-10:00				
9:30	Group Power 9:30-10:15 田中 龍時		健美操 9:40-10:25 中谷 一江	はじめてスイム 10:00-10:20			定員制40名 太極拳 10:00-10:30 河原 佳久					ジュニア2 8:50-10:00			
10:00	定員制40名	定員制42名	木-1 定員16名			定員制35名 コアデザイン 10:55-11:25 浅見 公貴					ベビースクール 10:00-11:00				
10:30	トランジショナルヨーガ 10:30-11:15 ayumi	定員制42名	ホットヨーガ ベーシック 10:30-11:15 御手洗 香代			定員制40名 エンジョイエアロ 11:40-12:10 浅見 公貴					T-Crush 11:05-11:35				
11:00	定員制40名	定員制22名	木-2 定員16名			定員制40名 エンジョイエアロ 11:40-12:10 浅見 公貴					マスターズサークル (有料登録制) 11:45-12:45				
11:30	リトモス 11:30-12:15 いづみ	【バレエスクール】	フィットネス 11:35-11:55			定員制42名 キッズイベント枠 11:00-12:00					定員制28名 VOLTBOX maximum 11:50-12:35 間木平 華菜				
12:00	定員制40名	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	アクアシェイプ 12:00-12:30 中谷 一江			定員制40名 ランEXコンサルサ 12:30-13:00 TOMOKO					定員制42名 トランジショナルヨーガ 12:20-13:05 房枝				
12:30	太極拳 12:30-13:00 河原 佳久 【太極拳スクール】	12:30-13:45 浅見 千佳 【有料スクール】	Ai Chi Basic 12:35-12:55 中谷 一江			定員制40名 ZUMBA 13:15-14:00 TOMOKO					定員制26名 TOBIPPA 12:55-13:25 間木平 華菜				
13:00	定員制40名	定員制42名	スイムスクール (有料スクール) 13:00-14:00			定員制40名 ZUMBA 13:15-14:00 TOMOKO					定員制35名 (映像) GroupPower 13:20-13:50				
13:30	13:10-13:55 河原 佳久 【有料スクール】	定員制42名	特別プログラム (有料登録制) 14:00-15:00			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制35名 フィットネス 15:15-15:45 寺崎 瞬				
14:00	定員制40名	定員制42名	キッズ 15:00-16:30			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
14:30	バーニングエアロ 14:10-14:55 高木 愛澄	定員制42名	キッズ 15:00-16:30			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
15:00	定員制40名	定員制42名	ジュニア1 16:30-17:30			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
15:30	フラダンス 15:10-15:40 SACHIE 【フラダンススクール】	定員制42名	ジュニア2 17:30-18:30			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
16:00	15:50-16:35 SACHIE 【有料スクール】	定員制42名	ジュニア3 18:30-19:30			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
16:30	アフタースクール 14:00-19:00	定員制42名	選手クラス 18:30-20:00			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
17:00	キッズイベント枠 16:50-17:50	定員制42名	スマイルアクアダンス/ T-Crush 19:30-20:00			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
17:30	キッズイベント枠 18:00-19:00	定員制42名	スイムスクール (有料スクール) 20:00-21:00			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
18:00	キッズイベント枠 18:00-19:00	定員制42名	マスターズサークル (有料登録制) 21:00-22:00			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
18:30	キッズイベント枠 18:00-19:00	定員制42名	マスターズサークル (有料登録制) 21:00-22:00			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
19:00	定員制40名	定員制42名	マスターズサークル (有料登録制) 21:00-22:00			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
19:30	(映像) Group Groove 19:15-19:45	定員制42名	マスターズサークル (有料登録制) 21:00-22:00			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
20:00	定員制28名 VOLTBOX 20:00-20:30 中島 竜輝	定員制42名	マスターズサークル (有料登録制) 21:00-22:00			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
20:30	定員制35名	定員制42名	マスターズサークル (有料登録制) 21:00-22:00			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
21:00	Group Blast 21:00-21:45 高橋 勇斗	(映像) Group Fight 21:00-21:45	マスターズサークル (有料登録制) 21:00-22:00			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
21:30	Group Blast 21:00-21:45 高橋 勇斗	(映像) Group Fight 21:00-21:45	マスターズサークル (有料登録制) 21:00-22:00			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
22:00	Group Blast 21:00-21:45 高橋 勇斗	(映像) Group Fight 21:00-21:45	マスターズサークル (有料登録制) 21:00-22:00			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
22:30	Group Blast 21:00-21:45 高橋 勇斗	(映像) Group Fight 21:00-21:45	マスターズサークル (有料登録制) 21:00-22:00			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				
23:00	Group Blast 21:00-21:45 高橋 勇斗	(映像) Group Fight 21:00-21:45	マスターズサークル (有料登録制) 21:00-22:00			定員制40名 Group Groove 15:15-16:00 中村 えみり					定員制42名 ベリーダンス 15:00-15:30 YUKARI				

**マシジム・プール利用時間は 19:50まで 施設閉館時間 20:00 (24時間会員 & ナイトモーニング会員は夜間利用可能)**

■スタジオレッスンについて  
 ・全クラス【WEB予約制】となっております。スタジオ予約システムに事前登録が必要です。(映像レッスンは除く)  
 ・WEB予約可能枠数以下の通りです。(1枠消化で新たに予約可)  
 ゴールド会員、プラチナ会員の方は12枠、  
 レギュラー会員、U-25会員、U-30会員、U-35会員、パパママ会員、パーソナルフルタイム会員、  
 レギュラー24h会員、U-25 24h会員、U-30 24h会員、U-35 24h会員、パパママ24h会員の方は8枠、  
 その他会員種別は6枠が予約可能となります。  
 ・21日先の同時刻に終了するレッスンまで公開いたします。  
 ・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前です。  
 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前から入場可能です。  
 ・急な休講・変更がある場合がございます。

■Fitness Theaterについて  
 ・スクリーンに映像を流しおこなうレッスンです。  
 WEB予約は不要です。先着順となりますので、レッスン開始前までにスタジオにお越しください。

