

2024年7月 プログラムスケジュール

	月曜				火曜				水曜				木曜				金曜				土曜				日曜							
	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール	Aスタ	Bスタ	ショート (Bスタ)	プール				
9:00																																
10:00																																
10:10	10:10~10:55																															
10:20	メガダンス																															
10:30	Hinata																															
10:40																																
10:50																																
11:00																																
11:10																																
11:20	11:15~12:00																															
11:30	ボルドブラ&フットセラピー	11:30~12:00																														
11:40	Hinata	荒木★																														
11:50																																
12:00																																
12:10	12:15~13:00	12:15~12:45																														
12:20	ヒーリングヨガ	マッスルワーク																														
12:30	中田	土井★																														
12:40																																
12:50																																
13:00																																
13:10	13:15~14:00																															
13:20	ズンバ																															
13:30	泉																															
13:40																																
13:50																																
14:00																																
14:10																																
14:20																																
14:30																																
14:40																																
14:50																																
15:00																																

レッスン予約のキャンセルはレッスン開始1時間前までです。それ以降のキャンセル操作は出来ず、ペナルティ(最大予約件数が1つ減る)がつきます。

	月曜				火曜				水曜				木曜				金曜				土曜				日曜							
	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール	Aスタ	Bスタ	ショート	プール				
15:00																																
15:10																																
15:20																																
15:30				15:30~16:30								15:30~16:30								15:30~16:30				15:30~16:30								
15:40				ジュニアスイミング								ジュニアスイミング								ジュニアスイミング				ジュニアスイミング								
15:50				成人会員様1レーン使用可能								成人会員様1レーン使用可能								成人会員様1レーン使用可能				成人会員様1レーン使用可能								
16:00																																
16:10																																
16:20																																
16:30																																
16:40				16:40~17:40								16:40~17:40								16:40~17:40				16:40~17:40								
16:50				ジュニアスイミング								ジュニアスイミング								ジュニアスイミング				ジュニアスイミング								
17:00				成人会員様の利用不可								成人会員様の利用不可								成人会員様の利用不可				成人会員様の利用不可								
17:10																																
17:20																																
17:30																																
17:40																																
17:50				17:50~18:50								17:50~18:50								17:50~18:50				17:50~18:50								
18:00				ジュニアスイミング								ジュニアスイミング								ジュニアスイミング				ジュニアスイミング								
18:10				成人会員様の利用不可								成人会員様の利用不可								成人会員様の利用不可				成人会員様の利用不可								
18:20																																
18:30																																
18:40																																
18:50																																
19:00																																
19:10																																
19:20																																
19:30				19:30~20:15				19:30~20:15				19:30~20:15				19:30~20:15				19:30~20:00				19:30~20:00								
19:40				チャレンジSTEP				中級エアロ				中級エアロ				中級エアロ				ズンバ				フリースイム								
19:50				村井				大島				中田				山中				稲富				藤田								
20:00	19:45~20:30	19:45~20:15						19:45~20:15				19:45~20:15				19:45~20:15				19:15~20:00				19:30~20:00								
20:10	初中級エアロ	ボールストレッチ						ファイドウ				ファイドウ				ファイドウ				稲富				土井★								
20:20	中田	藤田★						荒木★				荒木★				荒木★				稲富				土井★								
20:30																																
20:40																																
20:50																																
21:00	20:45~21:30							20:30~21:15				20:30~21:15				20:30~21:15				20:15~21:00				20:15~21:00								
21:10	ジャズダンス							フリースタイルダンス				フリースタイルダンス				はじめてのピラティス				エクストリーム55				ユーバウンド								
21:20	山中							森田				森田				山中				太郎良★				土井★								
21:30																				太郎良★												
21:40																				太郎良★												
21:50																				太郎良★												
22:00																				太郎良★												



7月休館日
30日(火)・31日(水)
 祝日プログラムは別紙にてご案内致します。
各レッスン定員
Aスタジオ: 35名
 パーフェクトBODY: 30名
 ピラティス25名 STEP、X55: 24名
 ユーバウンド20名 バレエ: 22名
 ボルドブラ&フットセラピー: 24名
 ボディリセット: 22名
Bスタジオ: 17名
 ダンス・エアロ・オキシジェノ15名
 STEP・X55・マッスル13名

変更箇所

脂肪買取CP
 参加者限定の
 特別レッスン!

スタジオレッスンへのご参加はネット予約が必要です。(毎月27日8:00より来月分の予約開始)

予約順が入室順です。レッスン当日、開始5分前より番号をお呼びします。ご自分の予約番号がご不明な方は、スタッフにお尋ね下さい。

レッスン開始後の途中入退室はご遠慮下さい。体調不良などにより、やむを得ない場合は退出可能です。

<エスタ会員システム
 QRコード>

