

2024年 4月～ スタジオ・プールのスケジュール

◆Aスタジオ:常温スタジオ Bスタジオ:ホット&コラーゲンスタジオ(一部常温)◆ 3/22更新

	火				水				木				金			
	A	B	やぐら	プール	A	B	やぐら	プール	A	B	やぐら	プール	A	B	やぐら	プール
10:30	ヨガ45 10:30~11:15 SATOKA	女性限定 コラーゲンランブ 照射タイム 10:30~11:15		クロール入門 10:25~10:45 米澤 種目別レッスン (Br平泳ぎ) 10:45~11:15 米澤	WEB予約 ヨガ45 10:30~11:15 尼田	リラックスヨガ 45 10:30~11:15 じゅんこ			はじめてエアロ30 10:30~11:00 岩岡	女性限定 コラーゲンランブ 照射タイム 10:30~11:15	エアリアルヨガ 45 10:30~11:15 明日美		ZUMBA45 10:25~11:10 江美			
11:00									バーエクササイズ 11:00~11:15 菅原							
11:30	11:25~11:55 スタジオフリー開放	WEB予約 シェイプアップ ヨガ30 11:30~12:00 ちまき	TRX30 11:30~12:00 柿沢		ボディバンプ45 11:30~12:15 星野	シェイプアップ ヨガ45 11:30~12:15 じゅんこ	3日 mirei 10日 ちまき 17日 mirei 24日 バーチャルレッスン (ピラティス 西ヶ谷)	水中歩行 11:20~11:50 菅原	ボディ メンテナンス45 11:20~12:05 岩岡	コラーゲンランブ バーチャルレッスン30 11:30~12:00			ポールストレッチ30 11:25~11:55 江美	コラーゲンレッスン バリエーション ストレッチ&ボール 45 11:20~12:05 ちまき	WEB予約	泳力別レッスン (初心・初級) 11:30~12:15 菅原
12:00		コラーゲンレッスン		水中体操 12:10~12:40 田島					泳力別レッスン (初・中級) 12:10~12:55 菅原				泳力別レッスン (中・上級) 12:30~13:15 菅原			
12:30	かんたんエアロ45 12:15~13:00 優	ピラティス 45 12:15~13:00 ちまき	WEB予約		LESMILLS CORE45 12:30~13:15 星野	女性限定 美彩心45 12:30~13:15			キックボクシング エクササイズ45 12:25~13:10 岩岡				ベルヴィスワーク 45 (骨盤調整) 12:15~13:00 ORI	女性限定 コラーゲンランブ 照射タイム 12:20~13:45		水中健康教室 12:25~12:55 菅原
13:00		女性限定		泳力別レッスン (初心・初級) 12:55~13:25 森下					アクアサイズ 13:00~13:30 ザハロフ				骨盤底筋 トレーニングヨガ45 13:15~14:00 ORI			泳力別レッスン (初・中級) 13:00~13:30 森下
13:30	バレトン45 13:15~14:00 琴美	コラーゲン照射タイム (ウォーム) 13:15~13:45		泳力別レッスン (初心・初級) 13:30~14:00 森下	ポディコンバット or SHAPES 45 13:30~14:15 星野・箕輪	コラーゲンランブ バーチャル レッスン45 13:30~14:15	3日 ヨガ よう 10日 ヨガ 美宅 17日シェイプアップヨガ mirei 24日 ヨガ 西ヶ谷		ポディバランス 45 13:30~14:15 よう	女性限定 コラーゲンランブ 照射タイム 13:20~14:15			アクアサイズ 13:30~14:00 萬代			泳力別レッスン (初・中級) 13:35~14:05 森下
14:00									4日 ST 11日 FX 18日 ST 25日 FX							
14:30	ZUMBA45 14:15~15:00 TSUKASA	ポディコンバット45 14:30~15:15 上里ライブレッスン 井田		MITTアクア 14:15~14:45 轟	ポディアタック45 14:30~15:15 細田	女性限定 コラーゲンランブ 照射タイム 14:30~15:15	エアリアルヨガ 45 14:20~15:05 吉田						時間変更 ポディステップ45 14:20~15:05 美宅	ヨガ45 14:15~15:00 紺野		アクアサイズ 14:30~15:00 KOZUE
15:00																
15:30	LESMILLS SHAPES45 15:15~16:00 星野	LIVE 内容変更 NEW														
16:00																
16:30	LESMILLS DANCE45 16:15~17:00 紺野															
17:00																
17:30	【LESMILLS DANCE】 SH'BAM同様、一 曲一曲完結され ている様々なジャン ルで構成された ダンスプログラム															
18:00																
18:30																
19:00																
19:30	ポディアタック45 19:15~20:00 OKI	担当変更(男性)			NEW LESMILLS DANCE45 19:15~20:00 紺野	女性限定 コラーゲンランブ 照射タイム 18:30~20:00			WEB予約 RPM45 19:00~19:45 田中	女性限定 コラーゲンランブ 照射タイム 18:30~19:45				女性限定 コラーゲンランブ 照射タイム 18:45~19:45		
20:00																
20:30	LESMILLS CORE45 20:20~21:05 星野	バーチャル レッスン45 20:05~20:50			WEB予約 ポディジャム45 20:15~21:00 紺野	ポディバランス (FX)45 20:15~21:00 秋山			WEB予約 ZUMBA45 20:05~20:50 紺野	コラーゲンランブ バーチャル レッスン45 20:05~20:50	4日 ヨガ よう 11日 ヨガ 美宅 18日シェイプアップヨガ mirei 25日 ヨガ 西ヶ谷	水泳レッスン 20:05~20:50 田島	ポディバランス 60 20:10~21:10 秋山	ポディコンバット45 20:15~21:00 高崎ライブレッスン 宮崎		アクアサイズ 20:10~20:40 ザハロフ
21:00																
21:30		ポディジャム45 21:15~22:00 上里ライブレッスン 美穂				コラーゲンレッスン										
22:00		LIVE														
22:30																

【LESMILLS SHAPES】
プレート、レジスタンスバンド、自重
でピラティス、バレエ、パワーヨガを
融合させたプログラム。定員:35
名 ※5月末迄限定レッスン

内容変更

【WEB予約をされた方】
予約されたレッスンに参加できない場合は、必ずご自身で早めに
キャンセルの手続きをお願いいたします。
(「キャンセル待ち」のキャンセルも含まれます)
キャンセル待ちが出ているクラスもございますのでご協力のほどお願い
いたします。なお、レッスン開始60分前まではキャンセル可能、60分を
切ってしまった場合は無断欠席扱いとなりますので予めご了承ください

【上里・高崎ライブレッスンについて】 LIVE
・上里店・高崎店で行っているレッスンをリアルタイムで配信!
(他店のスケジュールが変更になった場合は、中止になる場合もございます。予めご了承ください。)
・定員:21名。 入場:開始10分以内まで入場可能です。
・退場:退場は、レッスン途中でも退場可能です。
【4月プログラムについて】
・只今、調整中のプログラムがございます。
用紙右上の更新日をご確認宜しくお願いいたします。

【LESMILLS
DANCE】
SH'BAM同様、一
曲一曲完結され
ている様々なジャン
ルで構成された
ダンスプログラム

キッズスクール

WEB予約
エアリアルヨガ
45
17:15~18:00
明日美

キッズスクール

女性限定
コラーゲンランブ
照射タイム
18:45~19:45

ポディコンバット45
20:15~21:00
高崎ライブレッスン
宮崎

LIVE
オリジナルエアロ
21:15~22:00
高崎ライブレッスン
佐藤

水泳練習会
21:00~21:45
田島

水泳レッスン
(初級)
20:45~21:30
田島

スタジオ・やぐらプログラムについて

定員：Aスタジオ… 46名 (ボディバンプ・ボディステップ、SHAPES:35名) Bスタジオ… 29名
TRX・エアリアルヨガ…6名 (ジム&スパ会員はやぐらプログラムのみ可、プール&スパ、ダイレクトジム会員は参加できません。)

【WEB予約ルール】

- WEB予約対象クラスに参加する場合は、予約が必須となります。 ※レッスン開始30分前まで予約が可能です。
- 保有数が制限に達している場合、ご予約ができません。
- スマートフォンやパソコンで予約ができない方は、ジム受付上のタブレットからご自身でご予約をお願いいたします。
- ご予約後、参加を取りやめる場合、ご自身でキャンセルをお願いいたします。開始60分前までキャンセル可能です。60分を切ると無断キャンセル扱いとなります。その場合、店舗までご連絡ください。 ※無断キャンセル3個でペナルティとして翌月の保有数を半減いたします。予めご了承ください。
- 無断キャンセルの場合、場所が空いていても補欠参加は行いません。
- 他店舗会員様、ビジターの方のご予約方法は、店舗までお問い合わせください。
- WEB予約開始は、毎月28日 00:00 (27日から28日に日付が変わる時)とさせていただきます。

【スタジオ参加方法について】

- レッスン開始10分前を目安にスタッフが会員番号又はお名前をお聞きしますので スタッフにお伝え下さい。WEB予約以外のクラスでは、台帳へ会員番号またはお名前をご記入いただく場合もございますが、予めご了承ください。参加場所を確保してから道具の準備をお願いいたします。
- 立ち位置は前後・左右、周りを見渡していただき、皆さんが気持ちよく参加出来るよう配慮したうえで、確保しましょう。皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

【はじめてエアリアルヨガに参加されるお客様へ】

- レッスン開始前に同意書の記入をお願いいたします。
- ピアス等の貴金属やジッパーなどの金具が付いているウエア、爪、ネイル、などハンモックを使用する上で大変危険ですので、それらの装着はご遠慮頂きます。
- 参加される際は脇と膝が隠れるウエアの着用をお願いいたします。

※LIVEレッスン……他店のレッスンをリアルタイムに映し出し、レッスンへ参加していただくシステム

プールプログラムについて

【定員】

ミットアクア 25名 パーエクササイズ4名 SUP10名 その他レッスンの定員はございません。

【プログラム参加方法】

(ジム&スパ、ダイレクトジム会員は参加できません。)

- 当日10時~プールサイドにてお申し込み下さい。(予約をしにプールサイドにいらっしゃる場合は水着に着替えてください。)
- プログラムは連続して参加できますが、同じプログラムを連続して参加することはできません。 ※詳細はプールプログラムをご覧ください。

【プールご利用時の注意点】

- 会話は最小限にとどめ、お荷物は袋に入れ、まとめて棚に入れてください。
- コースロープは、レッスン開始10分前を目安に変更させていただきます。

★カラーゲンランプ照射タイムについて★ 制限時間:30分まで

- スタジオに参加可能な会員種の女性限定のお時間となります。(ジム&スパ、プール&スパ、ダイレクトジム会員は参加できません。)
- 照射タイムへの参加は参加回数の対象にはなりません。
- 照射タイム時間内は入場、退場は自由となります。
- 参加ご希望の方はBスタジオ前にて台帳記入をお願いいたします。(会員番号またはお名前、入場時間、退場予定時間)
- スタジオが満員の場合は入場できません。
- スタジオ内では 他のお客様の迷惑となる行為はご遠慮下さい。
- 指定の場所での参加をお願いいたします。
- ストレッチボールのみ使用可能です。
- 参加の際は大判タオルが一枚必要となります。

●照射タイムは、スマホ、携帯のご利用をお断りさせていただきます。(ロッカー内同様撮影等防止のため) また、大声での会話もご遠慮ください。皆様が気持ちよくご利用いただけるよう、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

		土		日				
	A	B	やぐら	プール	A	B	やぐら	プール
10:30		キッズスクール	7日 リズムストレッチ&ボディシェイプ 轟 14日 スモールボールストレッチ&機能改善コンディショニング 八巻 定員35名		週替わりレッスン 10:30~11:15	カラーゲンランプ照射タイム 10:30~11:15		
11:00			21日 シェイプアップヨガ じゅんこ 28日 かんたんエアロ 八巻			女性限定		
11:30	ピラティス45 11:15~12:00 ちまき					週替わりレッスン 11:30~12:15	週替わりレッスン 11:40~12:25	7日 バリエーションストレッチ 轟 14日 ポールストレッチ サチコ 21日 リラックスヨガ じゅんこ 28日 ポールストレッチ サチコ
12:00				7日 ボディアタック 八巻 14日 SHADOW★CKB 八巻 21日 ZUMBA 紺野 WEB予約 28日 SHADOW★CKB 八巻				
12:30	ハレト45 12:15~13:00				ボディバンプ45 12:35~13:20 箕輪	女性限定		
13:00		6日 mirei 13日 琴美 20日 mirei 27日 琴美				カラーゲンランプ照射タイム		
13:30	ボディジャム45 13:15~14:00 廣島	女性限定			WEB予約	12:45~14:30		SUPエクササイズ 13:30~14:00 轟
14:00	WEB予約	美彩心45 14:10~14:55 紺野	TRX30 14:20~14:50 山ノ井		ボディコンバット45 13:45~14:30 箕輪			泳力別レッスン (初心・初中級) 14:15~15:00 笠井
14:30	ボディステップ45 14:30~15:15 美宅	WEB予約						
15:00		ヨガ30 15:10~15:40 紺野			RPM45 14:55~15:40 田中	バーチャルレッスン45 14:55~15:40	7日 シェイプアップヨガ mirei 14日 ヨガ 紺野 21日 ピラティス 美宅 28日 リラックスヨガ ちまき	
15:30		WEB予約						水泳練習会 15:15~16:00 笠井
16:00	ボディアタック45 15:45~16:30 八巻	ピラティス30 15:55~16:25 美宅			WEB予約	女性限定		
16:30		カラーゲンレッスン			ボディジャム45 16:00~16:45 廣島	美彩心45 16:00~16:45 西ヶ谷		
17:00	WEB予約		詳細は別紙をご覧ください			カラーゲンレッスン		
17:30	ボディコンバット45 or ZUMBA 17:00~17:45	コアトレ&ストレッチ45 17:00~17:45 轟	スノーケリング レッスン 17:00~17:45 月2回		HIP HOP45 17:00~17:45 廣島	シェイプアップ ヨガ45 17:00~17:45 西ヶ谷		
18:00	6日 ボディコンバット 箕輪 13日 ZUMBA 橋詰 20日 ボディコンバット 箕輪 27日 ZUMBA 橋詰	女性限定	種目別レッスン (Br平泳ぎ) 17:30~18:15 笠井					
18:30		カラーゲンランプ照射タイム			ボディアタック45 18:05~18:50 YUMA	カラーゲンランプ照射タイム 18:00~18:45	女性限定	
19:00		18:00~20:00	ミットアクア 18:30~19:00 轟					

★スタジオに参加されるお客様へのお願い★

- スタジオへの入場時間は基本10分前となりますが、スタジオの片付けや除菌作業により入場時間が遅れる場合がございます。準備が整い次第、入場のご案内をさせていただきますのでご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。
- 他の方の荷物を移動させるなど、他の方の荷物に触れないようご注意ください。
- 入場後、都合により10分以内に退出する場合は必ずスタッフへお声がけください。
- 整列場所での荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。着替えやトイレの場合は、10分以内を目安にお戻りいただくようご協力願います。10分を超えての場所取りは最後尾に並びなおしていただく場合がございます。
- スタジオレッスン開始10分を超えての参加はご遠慮願います。