

2024年 12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)◆

	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 コラーゲンランプ 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 コラーゲンランプ 照射タイム 10:30~11:15			ZUMBA45 10:25~11:10 江美			
11:00		WEB予約 シェイプアップ ヨガ30 11:30~12:00 ちまき		種目変更				ハーエクササイズ 11:00~11:15 菅原						コラーゲンレッスン		
11:30	11:25~11:55 スタジオフリー開放		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	4日 mirei 11日 バーチャル (ピラティス 美宅) 18日 mirei 25日 バーチャル (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	コラーゲンランプ バーチャルレッスン30 11:30~12:00		6日 代行:ヨガ45 中村	ポールストレッチ30 11:25~11:55 江美	WEB予約 バリエーション ストレッチ&ボール 45 11:20~12:05 ちまき		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		アクアサイズ 12:10~12:40 笠井				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 中村	ピラティス 45 12:15~13:00 ちまき	WEB予約		LES Mills 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	株式会社日新ウエルネス オリジナルヨガプログラム アクティブレスト ヨガ45 12:20~13:05 ちまき	5日 パレト mirei 12日 ヨガ 紺野 19日 ピラティス 美宅 26日 ボール 紺野		ペルヴィスワーク 45 (骨盤調整) 12:15~13:00 ORI	女性限定 コラーゲンランプ 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/Fr.Ba) 12:55~13:25 森下 泳力別レッスン (初・中級/Br.Fly) 13:25~13:55 森下			4日 ヨガ 海老澤 11日 リラックスヨガ ちまき 18日 ヨガ 美宅 25日 シェイプアップ ヨガ 秋山	アクアサイズ 13:00~13:30 ザハロフ								
13:30	かんたんステップ45 13:15~14:00 中村	コラーゲン照射タイム (ウォーム) 13:15~13:45			ボディコンバット or SHAPES 45 13:30~14:15 星野・箕輪	コラーゲンランプ レッスン45 13:30~14:15		5日 パレト 琴美(代行) 12日 FX 19日 ST 26日 FX					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) 13:00~14:00 森下
14:00													アクアサイズ 13:30~14:00 萬代			
14:30	ZUMBA45 14:15~15:00 TSUKASA	ボディコンバット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		女性限定						6日 代行:ピラティス45 中村				泳力別レッスン (初・中級) 13:00~14:00 森下
15:00		LIVE			ボディアタック or ボディコンバット 45 14:30~15:15 細田	コラーゲンランプ 照射タイム 14:30~15:15			からだがかたい 人のためのヨガ45 14:30~15:15 よう	女性限定 ピラティス 45 14:30~15:15 ちまき			ボディステップ45 14:20~15:05 美宅			アクアサイズ 14:30~15:00 KOZUE
15:30	LES Mills SHAPES45 15:15~16:00 星野															
16:00					4日 BC 11日 BA 18日 BC 25日 BA											
16:30	LES Mills DANCE45 16:15~17:00 紺野															
17:00																
17:30			WEB予約													
18:00			エアリアルヨガ 45 17:15~18:00 明日美													
18:30																
19:00						女性限定										
19:30	ボディアタック45 19:15~20:00 OKI															
20:00																
20:30	LES Mills CORE45 20:20~21:05 星野	バーチャル レッスン45 20:05~20:50			WEB予約 ボディジャム45 20:15~21:00 紺野	ピラティス 20:15~21:00 中村										
21:00				アクアサイズ 20:35~21:05 KOZUE												
21:30																
22:00																
22:30																

[LES MILLS 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

【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
も同様)
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。
【WEB予約以外の整列について】
整列場所に荷物を置いての順番取りはご遠慮ください。
※10分ほどのトイレ、着替えなどを除く。

キッズスクール

キッズスクール

3日 ヨガ 海老澤
10日 リラックスヨガ ちまき
17日 ヨガ 美宅
24日 シェイプアップヨガ 秋山

女性限定

女性限定

WEB予約

WEB予約

WEB予約

コラーゲンレッスン

LIVE

LIVE

LIVE

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 (ヨガ:45名 / ボディパンプ、ボディアタック、SHAPES:35名)
Bスタジオ… 29名 TRX・エアリアルヨガ…6名

【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ェア、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ェ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
 ※バーチャルレッスン…事前に録画したレッスンを映像に映し出し、レッスンへ参加していただくシステム

【上里・高崎ライブレッスンについて】

- ・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！定員21名。
 (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。)
- ・入場:開始10分以内まで入場可能です。
- ・退場:レッスン途中でも退場可能です。

プールプログラムについて

【定員】

ミットアクア 25名 SUP6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】

- ・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。

★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。
- ストレッチポ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申し上げます。

	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	1日 ヨガ 紺野 8日 ZUMBA サチコ 15日 ポールストレッチ 小林 ※定員35名 22日 バレトン mirei		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 女性限定		
11:00								
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	1日 リラックスヨガ じゅんこ 8日 ストレッチポール サチコ 15日 パリエーションストレッチ 轟 22日 ホットヨガ mirei
12:00				1日 ZUMBA 紺野 WEB予約 8日 SHADOW★CKB 八巻 15日 ボディコンバット 小林 22日 SHADOW★CKB 八巻				
12:30	バレトン45 12:15~ 13:00				ボディパンプ45 12:35~ 13:20 箕輪	女性限定		
13:00	WEB予約	7日 mirei 14日 琴美 21日 mirei 28日 特別プログラム				カラーゲンランプ 照射タイム		
13:30	ボディアタック45 13:15~ 14:00 廣島				WEB予約	12:45~ 14:30		SUPエクササイズ 13:30~ 14:00 轟
14:00		女性限定			ボディ コンバット45 13:45~ 14:30 箕輪			
14:30		美彩心45 14:10~ 14:55 紺野	TRX30 14:20~ 14:50 山ノ井					泳力別レッスン (初心・初中級) 14:15~ 15:00 笠井
15:00	ボディアタック60 14:30~ 15:30 美宅	WEB予約					1日 ピラティス 西ヶ谷 8日 シェイプアップ ヨガ mirei 15日 ヨガ 美宅 22日 ヨガ mirei	
15:30		ヨガ30 15:10~ 15:40 紺野		最終営業日の28日(土)は 特別プログラムとなります。 別紙特別プログラムを ご参照ください。	RPM45 14:55~ 15:40 田中	バーチャル レッスン45 14:55~15:40		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	WEB予約			WEB予約	女性限定		
16:30		ピラティス30 15:55~ 16:25 美宅			ボディアタック45 16:00~ 16:45 廣島	美彩心45 16:00~ 16:45 西ヶ谷		
17:00		女性限定					女性限定	
17:30	ボディアタック45 or ZUMBA 17:00~ 17:45	コアラレ& ストレッチ45 17:00~ 17:45 轟		詳細は別紙を ご覧下さい		女性限定	女性限定	
18:00				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		
18:30	特別プログラム 18:05~ 18:50			種目別レッスン (Br平泳ぎ) 17:30~ 18:15 笠井				
19:00	7日 ボディアタック 星野	カラーゲンランプ 照射タイム 18:00~ 20:00 女性限定		種目変更	WEB予約	女性限定		
19:30				ミットアクア 18:30~ 19:00 轟	特別プログラム 18:15~ 19:00			特別プログラム 15日 ボディアタック 細田 22日 ボディアタック 細田
20:00								
20:30	★スタジオに参加されるお客様へのお願い★							
21:00	●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清掃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申し上げます。							
21:30	●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。							
22:00	●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。							