

2022年8月【8月 1日(月)～8月31日(水)】フィットネススケジュール  
2022年8月【7月28日(木)～8月24日(水)】スイミングスケジュール ※8月11日(木)～8月13日(土)、8月25日(木)～8月31日(水)は特別スケジュールとなります。

2022年7月15日更新

|                 | 月曜日                                     |                                                  |                                                                                 |                                              |                                     | 火曜日                                                   |                                       |              |                                                  |                                           | 水曜日                                        |                                            |                                               |                                            |                                                       | 木曜日                                       |                                   |                              |                                                                                                                              |                                           |                                                  |                                         |                                       |                                                                                   |                                               |                                                  |                                       |
|-----------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                 | 1スタジオ                                   | 2スタジオ                                            | カルチャー                                                                           | アリーナ                                         | スイミング                               | 1スタジオ                                                 | 2スタジオ                                 | カルチャー        | アリーナ                                             | スイミング                                     | 1スタジオ                                      | 2スタジオ                                      | カルチャー                                         | アリーナ                                       | スイミング                                                 | 1スタジオ                                     | 2スタジオ                             | カルチャー                        | アリーナ                                                                                                                         | スイミング                                     |                                                  |                                         |                                       |                                                                                   |                                               |                                                  |                                       |
| 10              | 短縮<br>10:30～11:15<br>ダンスエアロ<br>maki     |                                                  |                                                                                 | 短縮<br>10:30～11:15<br>マット<br>ピラティス<br>高橋      | 10:25～10:55<br>グループ<br>ウォーキング       | 短縮<br>10:30～11:15<br>バランス<br>コンディショニング<br>ピラティス<br>仲川 | 短縮<br>10:30～11:15<br>ラテン<br>エアロ<br>富山 |              | 10:00～<br>15:00                                  | 10:30～11:30<br>【有料】<br>成人スクール<br>スキンダイビング | 短縮<br>10:30～11:15<br>アルファ<br>リラックス体操<br>橋詰 |                                            | 10:30～12:00<br>【有料】<br>成人スクール<br>ピアノ          | 短縮<br>10:30～11:15<br>マット<br>ピラティス<br>高橋    | 10:25～10:55<br>JOY JOY<br>ウォーキング                      | 短縮<br>10:30～11:15<br>オリジナル<br>エアロ<br>maki | 10:30～11:00<br>ボディ<br>パンプ30<br>小倉 | 10:00～<br>14:00              | 【有料】<br>成人スクール<br>シンクロ<br>12:00～12:40<br>アクア40<br>中嶋<br>12:50～13:10<br>骨盤ストレッチ<br>定員18名<br>13:20～13:50<br>膝・肩・股関節<br>機能改善クラス | 10:30～12:30                               | 10                                               |                                         |                                       |                                                                                   |                                               |                                                  |                                       |
| 11              | 短縮<br>11:35～12:20<br>サーキットロー<br>maki    | 11:00～11:30<br>【バーチャル】<br>ボディパンプ                 |                                                                                 | 短縮<br>11:45～12:30<br>バランス<br>コンディショニング<br>張替 | 11:05～11:35<br>楽しくフィンスイム            | WEB予約<br>11:40～12:25<br>オリジナル<br>エアロ<br>横田            | 【有料】<br>11:30～13:00<br>成人スクール         | フリー<br>利用    |                                                  | 11:30～12:30<br>【有料】<br>成人スクール<br>マタニティ    | 短縮<br>11:45～12:30<br>ロー50<br>高橋            | 短縮<br>11:50～12:35<br>フィットネス<br>フラ<br>増田    |                                               | 12:00～<br>15:00<br>フリー<br>利用               | 短縮<br>11:35～12:20<br>バランス<br>コンディショニング<br>ピラティス<br>増田 | 11:20～11:50<br>レズミルズコア<br>西岡              | フリー<br>利用                         |                              |                                                                                                                              | 11:20～11:50<br>レズミルズコア<br>西岡              | 11                                               |                                         |                                       |                                                                                   |                                               |                                                  |                                       |
| 12              |                                         | 12:00～12:30<br>トレーニング<br>アカデミー<br>スタッフ<br>↑定員10名 | トレーニング<br>アカデミー<br>・少人数制<br>・楽しくトレー<br>ニングできます<br>・トレーニングの<br>正しいやり方も<br>覚えられます | 短縮<br>13:00～13:45<br>ファンクショナル<br>BCヨガ<br>張替  |                                     |                                                       | 成人スクール                                |              |                                                  | フリー<br>利用                                 | 12:00～12:20<br>骨盤ストレッチ<br>定員18名            | 短縮<br>12:30～13:10<br>ウォーキング<br>アクア40<br>中嶋 |                                               |                                            |                                                       | 12:00～<br>15:00<br>フリー<br>利用              |                                   |                              |                                                                                                                              | 12:10～12:50<br>アクア40<br>福田                | 短縮<br>12:45～13:30<br>ZUMBA<br>SANA               | 短縮<br>13:00～13:45<br>オリジナル<br>ヨガ<br>中川原 | 13:30～14:45<br>【有料】<br>成人スクール<br>日本舞踊 | 12:50～13:10<br>中嶋                                                                 | 12                                            |                                                  |                                       |
| 13              | 短縮<br>13:00～13:45<br>ZUMBA<br>YUME      | 13:00～13:30<br>【バーチャル】<br>ボディコンバット               |                                                                                 | 短縮<br>14:00～14:30<br>【バーチャル】<br>レズミルズコア      |                                     | 12:45～13:25<br>アクア40<br>坪井                            | 12:45～13:15<br>はじめてエアロ<br>増田          |              |                                                  |                                           | バレエ                                        | フリー<br>利用                                  |                                               |                                            | 13:00～13:45<br>ボディ<br>コンバット45<br>坂場                   |                                           |                                   |                              |                                                                                                                              | 短縮<br>13:10～13:55<br>サルササイズ<br>富山         |                                                  | 12:00～<br>15:00<br>フリー<br>利用            |                                       | 13:30～13:50<br>お尻シェイプ<br>14:00～14:30<br>楽しくビーチボール<br>バレークラス<br>13:00～14:00<br>同好会 | 短縮<br>14:00～14:45<br>ボディ<br>ジャム45<br>SANA     | 14:00～14:30<br>トレーニング<br>アカデミー<br>スタッフ<br>(女性限定) | 13:30～14:45<br>【有料】<br>成人スクール<br>日本舞踊 |
| 14              | 短縮<br>14:10～14:55<br>健康体操<br>神原         | 14:00～14:30<br>【バーチャル】<br>レズミルズコア                |                                                                                 |                                              | 14:00～15:00<br>同好会                  | 13:35～14:15<br>やさしい<br>ステップ<br>増田                     | 13:30～14:15<br>ボディ<br>バランス45<br>RIKA  |              | フリー<br>利用                                        |                                           | 14:30～15:00<br>初めて<br>バタフライキック             |                                            | 短縮<br>14:05～14:50<br>ボディ<br>ステップ45<br>来栖      |                                            | 短縮<br>14:15～15:00<br>自力整体<br>風間                       |                                           |                                   | 12:00～<br>15:00<br>フリー<br>利用 | 14:00～14:30<br>楽しくビーチボール<br>バレークラス<br>13:00～14:00<br>同好会                                                                     | 短縮<br>14:00～14:45<br>ボディ<br>ジャム45<br>SANA | 14:00～14:30<br>トレーニング<br>アカデミー<br>スタッフ<br>(女性限定) |                                         |                                       | 13:30～14:45<br>【有料】<br>成人スクール<br>日本舞踊                                             | 14:15～15:00<br>バランス<br>コンディショニング<br>張替        | 14                                               |                                       |
| 15              | 短縮<br>15:15～16:00<br>武術<br>太極拳<br>神原    |                                                  |                                                                                 |                                              |                                     | 14:35～15:20<br>マット<br>サイエンス<br>増田                     | 14:35～15:05<br>【バーチャル】<br>ボディパンプ      | フリー<br>利用    |                                                  |                                           |                                            |                                            | 15:10～15:55<br>ボディ<br>バランス45<br>園部            | 15:30～16:30<br>【有料】<br>成人スクール<br>総合太極拳     | 12:00～<br>15:00<br>フリー<br>利用                          |                                           |                                   |                              | 短縮<br>15:15～16:00<br>BCヨガ<br>張替                                                                                              | 15:15～16:15<br>エアリアル<br>ヨガ<br>注1<br>SANA  | 13:30～14:45<br>【有料】<br>成人スクール<br>日本舞踊            |                                         |                                       |                                                                                   | 14:15～15:00<br>バランス<br>コンディショニング<br>張替        | 15                                               |                                       |
| 16              |                                         |                                                  |                                                                                 | ジュニア<br>スクール                                 |                                     |                                                       | 15:25～15:55<br>レズミルズコア<br>西岡          |              |                                                  | ジュニア<br>スクール                              |                                            |                                            |                                               |                                            |                                                       | 12:00～<br>15:00<br>フリー<br>利用              |                                   |                              |                                                                                                                              |                                           |                                                  |                                         | 13:30～14:45<br>【有料】<br>成人スクール<br>日本舞踊 |                                                                                   | 14:15～15:00<br>バランス<br>コンディショニング<br>張替        | 16                                               |                                       |
| 17              |                                         |                                                  |                                                                                 |                                              |                                     |                                                       |                                       |              |                                                  |                                           |                                            | ジュニア<br>スクール                               |                                               |                                            |                                                       |                                           | 17:00～18:00<br>太極剣<br>同好会<br>※登録制 |                              | 12:00～<br>15:00<br>フリー<br>利用                                                                                                 |                                           |                                                  |                                         |                                       |                                                                                   |                                               | 13:30～14:45<br>【有料】<br>成人スクール<br>日本舞踊            |                                       |
| 18              | 短縮<br>18:30～19:00<br>ボディ<br>パンプ30<br>坂場 |                                                  |                                                                                 |                                              |                                     |                                                       | 短縮<br>18:25～19:10<br>スリムヨガ<br>園部      |              | 定員8名<br>18:30～19:30<br>エアリアル<br>ヨガ<br>注1<br>SANA |                                           | ジュニア<br>スクール                               |                                            | 18:30～19:15<br>シバム45<br>園部                    | 18:40～19:10<br>はじめてエアロ<br>篠原               |                                                       |                                           | 12:00～<br>15:00<br>フリー<br>利用      |                              |                                                                                                                              | 短縮<br>18:30～19:15<br>マット<br>ピラティス<br>高橋   |                                                  |                                         |                                       | 13:30～14:45<br>【有料】<br>成人スクール<br>日本舞踊                                             |                                               |                                                  | 18                                    |
| 19              | 19:30～20:10<br>ラテンエアロ<br>篠原             | 19:15～19:45<br>ボディステップ30<br>来栖                   |                                                                                 |                                              |                                     |                                                       | 19:45～20:30<br>ボディ<br>ステップ45<br>小倉    |              | ジュニア<br>スクール                                     |                                           |                                            |                                            | 19:30～20:00<br>面かぶりクロール<br>20:00～21:00<br>同好会 | WEB予約<br>19:40～20:25<br>オリジナル<br>エアロ<br>横田 | 短縮<br>19:30～20:15<br>ダンスエアロ<br>篠原                     |                                           |                                   | 12:00～<br>15:00<br>フリー<br>利用 |                                                                                                                              | 19:10～19:50<br>グループ<br>アクア40<br>坪井        | 定員25名<br>19:35～20:05<br>ユーバウンド30<br>花            | 13:30～14:45<br>【有料】<br>成人スクール<br>日本舞踊   |                                       |                                                                                   | 20:00～20:20<br>アクアディスクで<br>筋力強化&バランス<br>定員20名 |                                                  | 19                                    |
| 20              | 短縮<br>20:30～21:15<br>ロー60<br>篠原         | 20:15～21:00<br>バランス<br>コンディショニング<br>ピラティス<br>福田  |                                                                                 |                                              | 20:30～21:10<br>サーキット<br>アクア40<br>島添 | 20:50～21:35<br>ボディ<br>ジャム45<br>JOJI                   |                                       | ジュニア<br>スクール |                                                  |                                           |                                            |                                            | 20:45～21:30<br>ボディ<br>バランス45<br>園部            | 短縮<br>20:35～21:20<br>ジャズ<br>ストレッチ<br>谷島    | 12:00～<br>15:00<br>フリー<br>利用                          | 20:25～20:55<br>ボディコンバット<br>30<br>花        |                                   |                              |                                                                                                                              | 20:15～20:45<br>【バーチャル】<br>ボディアタック         | 13:30～14:45<br>【有料】<br>成人スクール<br>日本舞踊            |                                         |                                       |                                                                                   | 20                                            |                                                  |                                       |
| 21              |                                         |                                                  |                                                                                 | 21:00～<br>22:30                              |                                     |                                                       |                                       |              |                                                  | ジュニア<br>スクール                              |                                            |                                            |                                               | 21:30～22:30<br>【有料】<br>成人スクール<br>ジャズダンス    |                                                       | 12:00～<br>15:00<br>フリー<br>利用              |                                   |                              | 21:00～<br>22:30                                                                                                              |                                           |                                                  |                                         | 21:15～22:00<br>ボディ<br>パンプ45<br>坂場     |                                                                                   | 13:30～14:45<br>【有料】<br>成人スクール<br>日本舞踊         | 21:00～<br>22:30                                  | 21                                    |
| 22              |                                         |                                                  |                                                                                 | フリー利用                                        |                                     |                                                       |                                       |              |                                                  |                                           | ジュニア<br>スクール                               |                                            |                                               |                                            |                                                       |                                           | 12:00～<br>15:00<br>フリー<br>利用      |                              |                                                                                                                              |                                           |                                                  |                                         |                                       | 13:30～14:45<br>【有料】<br>成人スクール<br>日本舞踊                                             |                                               | フリー利用                                            | 22                                    |
| エアロ・アクア（初級～初中級） |                                         |                                                  |                                                                                 |                                              |                                     | エアロ・アクア（中級～中上級）                                       |                                       |              |                                                  |                                           |                                            | エアロ（上級）<br>有料レッスン                          |                                               |                                            |                                                       |                                           |                                   | 格闘技系<br>ウォーキング               |                                                                                                                              |                                           |                                                  |                                         |                                       |                                                                                   |                                               |                                                  |                                       |
| ヨガ・ピラティス        |                                         |                                                  |                                                                                 |                                              |                                     | コンディショニング                                             |                                       |              |                                                  |                                           |                                            | 筋コンディショニング系                                |                                               |                                            |                                                       |                                           |                                   | 泳法クラス                        |                                                                                                                              |                                           |                                                  |                                         |                                       |                                                                                   |                                               |                                                  |                                       |
| 同好会             |                                         |                                                  |                                                                                 |                                              |                                     | ダンス系                                                  |                                       |              |                                                  |                                           |                                            |                                            |                                               |                                            |                                                       |                                           |                                   |                              |                                                                                                                              |                                           |                                                  |                                         |                                       |                                                                                   |                                               |                                                  |                                       |

★アリーナフリー利用について・・・アリーナフリー利用の時間は、アリーナ内空きスペースにて、ストレッチ、自重トレーニング、体操、卓球、ソフトバレー、バドミントン、バスケットボールなどができます。ご利用の際は、必ずマスクを着用し、周りの方に注意しながら場所を譲り合ってご利用ください。

ストレッチ中のお話やトレーニング中の声出しなどはお断りします。また、利用時間をお守りいただき、利用終了時間までには道具などの片付けを終了し、ご退出ください。皆様のご協力をお願いいたします。

★WEB予約対象クラスについて・・・予約はクラス開始20分前までです。予約をされていないお客様は、クラスにはご参加いただけません。予めご了承ください。

予約方法はWEB、直接、電話申し込みが可能です。予約方法については、別紙案内をご確認ください。※予約方法により受付開始時間が異なります。

●第1スタジオは定員40名、第2スタジオは定員30名、ユーバウンドは定員25名、レズミルズバーチャルクラスは定員20名、アリーナは定員60名となります。

●マークがついているクラスは整理券が必要なクラスです。整理券を受け取りクラスにご参加ください。整理券は、クラス開始40分前よりトレーニングジムにて配布いたします。

●スイミング・骨盤ストレッチクラスは定員18名、アクアディスクで筋力強化&バランスクラスは定員20名となります。参加には整理券が必要となります。整理券を受け取りクラスにご参加ください。整理券は、クラス開始40分前よりプールカウンターにて配布いたします。

●スイミング有料クラス「成人シンクロ」は月会費3,300円(税込)でご登録が出来ます。また1,100円(税込)/1回、で体験も出来ます。

●新型コロナウイルス感染防止対策として、長時間密な状態を避け、十分に換気時間を設ける為、最長45分クラスとさせていただきます(対象クラス…『短縮』表記)※有料クラスは除きます。

●クラスの名称と実施時間が異なるプログラムがございます。クラスの強度、難易度はクラスの名称通りとなります。 ●アリーナご利用の際は、アリーナ前掲示板のスケジュール表、利用上の案内をご確認いただき、決められた場所でのご利用をお願いいたします。

※レズミルズバーチャルクラスは、安全管理上、参加者が1名の場合はクラスを休講とさせていただきます。予めご了承ください。

●トレーニングアカデミークラス…スタジオ内でスタッフと一緒に楽しくトレーニングをしましょう!正しいトレーニング方法も覚えられます。(定員10名 整理券制)

注1: 有料クラス1回1,100円(税込)の参加費が発生致します。

レッスンは初めての方や体力に自信がない方でもご参加頂けるクラス

2022年8月【8月 1日(月)～8月31日(水)】フィットネススケジュール  
2022年8月【7月28日(木)～8月24日(水)】スイミングスケジュール※8月11日(木)～8月13日(土)、8月25日(木)～8月31日(水)は特別スケジュールとなります。

2022年7月15日更新

|                 | 金曜日                                          |                                           |       |                                      |                                    | 土曜日                                        |                                                                                                                                 |                 |              |                                        | 日曜日                                       |                                       |                             |                            |                                               |    |    |    |    |  |
|-----------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|----|----|----|----|--|
|                 | 1スタジオ                                        | 2スタジオ                                     | カルチャー | アリーナ                                 | スイミング                              | 1スタジオ                                      | 2スタジオ                                                                                                                           | カルチャー           | アリーナ         | スイミング                                  | 1スタジオ                                     | 2スタジオ                                 | カルチャー                       | アリーナ                       | スイミング                                         |    |    |    |    |  |
| 10              | 短縮<br>10:30～11:15<br>健康体操<br>神原              | 10:15～11:15<br>【有料】<br>成人スクール<br>フラダンス    |       |                                      |                                    | 短縮<br>10:30～11:15<br>Zone45<br>MAIKO       | 短縮<br>10:30～11:15<br>ジャズ<br>ストレッチ<br>谷島                                                                                         |                 | ジュニア<br>スクール |                                        | 10:30～11:15<br>ボディ<br>パンプ45<br>小倉         | 10:30～11:10<br>やさしい<br>ステップ<br>後藤(麻)  | 10:00～10:30<br>水球           |                            |                                               | 10 |    |    |    |  |
| 11              | 11:35～12:20<br>ロー45<br>SANA                  | 11:30～12:30<br>アロハ<br>シェイプ<br>同好会<br>※登録制 |       | 11:35～12:20<br>入門<br>太極拳<br>神原       | 11:05～11:35<br>腰痛改善クラス             | 短縮<br>11:50～12:35<br>マット<br>ピラティス<br>MAIKO |                                                                                                                                 |                 |              | 11:30～12:30<br>【有料】<br>成人スクール<br>マタニティ | 11:35～12:25<br>ボディ<br>アタック45<br>小倉        | 11:30～12:10<br>やさしい<br>エアロ<br>後藤(麻)   |                             |                            |                                               | 11 |    |    |    |  |
| 12              | 短縮<br>12:40～13:25<br>フラ<br>シェイプ50<br>佐々木     | 12:45～13:15<br>シバム30<br>SANA              |       | 12:40～13:40<br>【有料】<br>成人スクール<br>太極剣 | 12:10～12:50<br>アクア40<br>松田         |                                            |                                                                                                                                 |                 |              |                                        | 短縮<br>12:40～13:25<br>アロハ<br>シェイプ60<br>佐々木 | 定員25名<br>12:45～13:15<br>ユーバウンド30<br>花 |                             |                            | 12:40～13:00<br>アクアディスクで<br>筋力強化&バランス<br>定員20名 | 12 |    |    |    |  |
| 13              | 短縮<br>13:50～14:35<br>ステップ50<br>篠原            | 14:00～14:30<br>【バーチャル】<br>レズミルズコア         |       | 変更                                   | 13:45～14:15<br>楽しくビーチボール<br>バレークラス | 短縮<br>14:15～15:00<br>オリジナル<br>エアロ<br>maki  |                                                                                                                                 | 13:30～<br>21:30 |              |                                        | 短縮<br>14:05～14:50<br>ボディ<br>バランス45<br>園部  | 14:00～14:30<br>はじめて<br>エアロ<br>佐々木     |                             |                            | 13:15～13:55<br>アクア40<br>富田                    | 13 |    |    |    |  |
| 14              | 短縮<br>15:00～15:45<br>ZUMBA<br>篠原             |                                           |       |                                      | 14:20～14:50<br>面かぶり<br>クロール<br>同好会 |                                            | 15:00～16:00<br>【有料】<br>成人スクール<br>フラメンコ                                                                                          |                 |              |                                        |                                           | 15:10～15:40<br>シバム30<br>園部            |                             |                            |                                               |    | 14 |    |    |  |
| 15              |                                              |                                           |       | ジュニア<br>スクール                         |                                    | 短縮<br>15:35～16:20<br>オリジナル<br>ヨガ<br>中川原    | 16:15～17:15<br>【有料】<br>成人スクール<br>フラメンコ                                                                                          |                 |              |                                        | フリー<br>利用                                 |                                       | 16:00～16:45<br>ヨガ<br>TOMOMI |                            |                                               |    | 15 |    |    |  |
| 16              |                                              |                                           |       |                                      |                                    | 短縮<br>16:40～17:25<br>ボディ<br>パンプ45<br>坂場    |                                                                                                                                 |                 |              |                                        |                                           |                                       |                             |                            | 17:00～18:00<br>ストリート<br>ダンス<br>同好会<br>※登録制    |    |    |    | 16 |  |
| 17              |                                              |                                           |       |                                      |                                    | 17:45～18:30<br>ボディ<br>コンバット45<br>坂場        |                                                                                                                                 |                 |              |                                        |                                           |                                       |                             | 18:10～18:50<br>アクア40<br>谷島 |                                               |    |    |    | 17 |  |
| 18              | 短縮<br>18:15～19:00<br>ボディメイク<br>フローヨガ<br>Yuka |                                           |       |                                      |                                    |                                            |                                                                                                                                 |                 |              |                                        |                                           |                                       |                             |                            |                                               |    |    |    | 18 |  |
| 19              | 19:20～20:05<br>ボディ<br>アタック45<br>小倉           | 短縮<br>19:15～20:00<br>リラックス<br>整体<br>田川    |       |                                      |                                    |                                            |                                                                                                                                 |                 |              |                                        |                                           |                                       |                             | 19:30～20:30<br>同好会         |                                               |    |    |    | 19 |  |
| 20              | 20:25～21:10<br>ボディ<br>コンバット45<br>花           | 20:20～20:50<br>【バーチャル】<br>レズミルズコア         |       |                                      | 21:00～<br>22:30                    | 20:30～21:30<br>同好会                         | ◆営業時間◆<br>平日 7:00～23:00<br>土曜日 7:00～22:00<br>日曜日・祝日 7:00～20:00<br><br>(※運動施設は、閉館時間30分前までご利用いただけます。)<br>※8月は14日(日)、15日(月)が休館日です。 |                 |              |                                        |                                           |                                       |                             |                            |                                               |    | 20 |    |    |  |
| 21              | 21:30～22:00<br>レズミルズコア<br>小倉                 |                                           |       |                                      | フリー利用                              |                                            |                                                                                                                                 |                 |              |                                        |                                           |                                       |                             |                            |                                               |    |    | 21 |    |  |
| 22              |                                              |                                           |       |                                      |                                    |                                            |                                                                                                                                 |                 |              |                                        |                                           |                                       |                             |                            |                                               |    |    | 22 |    |  |
| エアロ・アクア（初級～初中級） |                                              |                                           |       |                                      | エアロ・アクア（中級～中上級）                    |                                            |                                                                                                                                 |                 |              | エアロ（上級）                                |                                           |                                       |                             |                            | 格闘技系                                          |    |    |    |    |  |
| ヨガ・ピラティス        |                                              |                                           |       |                                      | コンディショニング                          |                                            |                                                                                                                                 |                 |              | 有料レッスン                                 |                                           |                                       |                             |                            | ウォーキング                                        |    |    |    |    |  |
| 同好会             |                                              |                                           |       |                                      | ダンス系                               |                                            |                                                                                                                                 |                 |              | 筋コンディショニング系                            |                                           |                                       |                             |                            | 泳法クラス                                         |    |    |    |    |  |

◆現在コロナ禍の為、スタジオレッスンに人数制限を設けております。できるだけ多くの方に参加していただきたいと思いますので、しばらくの間、所属店舗でのご参加にご協力をお願いいたします。