

※LIVEレッスンは急遽代行または代替になる場合がございます。  
詳細はHPオンラインスケジュールをご確認ください。

有料短期スクールについて  
・毎月10日に翌月クラスの詳細を告知します。  
・毎月20日に全クラス予約をスタート致します。

## 確定版

MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua													
9:00	月曜日				火曜日				水曜日				9:00
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	プール	
	営業開始 9:00												
9:30	【映像】 Group Flight 9:25~9:55				【定員 35名】 ベルヴィックスストレッチ 9:20~10:05 遠藤 孝子	【定員 43名】 太極拳 9:30~10:00 畑 明子			【定員 35名】 【映像】 Group Groove 9:40~10:10	【定員 43名】 トレンジョナルヨガ 9:20~10:05 山田 雅子	【定員 43名】 ベビーミミック 9:15~10:00		9:30
10:00	【定員 35名】	【定員 38名】 カーデオダンス 10:10~10:55 谷口 浩子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:15~11:00 山田 雅子		【定員 35名】 ピーチープロピラティス 10:20~10:50 遠藤 孝子	【定員 43名】 Group Centergy 10:15~11:00 草野 明日香		【定員 35名】 アタラシ 10:05~10:35 *田中 幸子 【定員60名】	【定員 35名】 パルエーパルダンス 10:30~11:00 浅見千佳	【定員 43名】 ヒーリングアロマヨガ 10:20~11:05 山田 雅子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:15~11:00 松山 亜紀子	【定員 35名】 スィムスクール 【初級・上級】 10:00~11:00 スクール制 【有料】 初級:秋山 上級:黒木	10:00
10:30	ヒーリングアロマヨガ 10:15~11:00 加藤 りえ子												10:30
11:00	【定員 35名】	【定員 38名】 エンジョイエアロ 11:10~11:40 谷口 浩子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:20~12:05 三浦 安菜		【有料スクール】 健康運動教室 REBORNS FIT 11:15~12:15 久保木 英雄 ※詳細は別途	【定員 43名】 トレンジョナルヨガ 11:15~12:00 かわり	【定員12名・高温クラス】 ベビースクール 11:10~11:55 遠藤 孝子	【定員 35名】 パルエ 11:15~11:45	【定員 43名】 パルエ→パルダンス 11:30~12:00	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:30~12:15 山田 雅子	【定員 35名】 アタラシ 11:05~11:35 田中 幸子 【定員60名】		11:00
11:30	フランドス 11:25~11:55 成瀬 恵	【定員 38名】											11:30
12:00	【有料短期クラス】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 43名】		Refe Studio【定員 5名】	【定員 35名】 スィムスクール 【初級・上級】 12:30~13:30 スクール制 【有料】 中級:田中 上級:秋山	【定員 35名】 パルエ 11:55~12:55 浅見千佳	【定員 43名】 パルエ→パルダンス 11:30~12:00 松山 亜紀子	【定員12名・高温クラス】	【有料イベント】 マスターズスクール 12:00~13:00	12:00
12:30	フランドススクール 12:10~13:10 成瀬 恵 ※詳細は別途	【定員 38名】											12:30
13:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 38名】	マシビリティス Total Basic 12:40~13:25 鈴木 海和子	【定員 35名】 マシビリティス Total Basic 12:40~13:30 スクール制 【有料】 中級:田中 上級:秋山	【定員 35名】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	【定員 38名】		【定員 35名】 【映像】 Group Fight 13:20~13:50	13:00
13:30	【定員 35名】 やすらぎヨガ 13:30~14:00 三浦 安菜	【有料クラス】			【定員 35名】	【定員 38名】	Refe Studio【定員 5名】						13:30
14:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 38名】	マシビリティス Total Basic 13:35~14:20 鈴木 海和子						14:00
14:30	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 38名】	マシビリティス Total Basic 13:35~14:20 鈴木 海和子						14:30
15:00	【定員 35名】	【定員 38名】			【定員 35名】	【定員 38名】	マシビリティス Total Basic 13:35~14:20 鈴木 海和子						15:00
15:30	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 15:30~16:30	【キッズスイミングについては 別途ご案内いたします。】		【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 16:30~17:30	【定員 43名】 健康サークル 14:45~15:15 佐藤 優太	【定員 43名】 トレンジョナルヨガ 15:00~15:45 きよみ	【キッズスイミングについては 別途ご案内いたします。】	【定員 43名】 Group Centergy 15:15~16:00 草野 明日香	【定員12名・高温クラス】	【キッズスイミングについては 別途ご案内いたします。】	15:30
16:00	【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 15:30~16:30	キッズスクール 13:40~19:00		【キッズスクール】 ミライク 15:30~16:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 16:30~17:30							16:00
16:30	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 16:30~17:30			【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 16:30~17:30							16:30
17:00	【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 16:30~17:30			【キッズスクール】 ミライク 16:30~17:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 16:30~17:30							17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	Refe Studio【定員 12名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		Refe Studio【定員 12名】	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 18:30~19:30	【定員 10名】 VOLTBOX 20:05~20:25 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 20:05~20:25 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 20:25~20:55 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 藤澤 真里奈	【定員 38名】	【定員 38名】	19:00
19:30	マシビリティス Total Basic 19:15~20:00 長谷川 春果	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		マシビリティス Total Basic 19:15~20:00 長谷川 春果	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 19:30~20:30	【定員 10名】 VOLTBOX 20:05~20:25 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 20:25~20:55 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 藤澤 真里奈	【定員 38名】	【定員 38名】	19:30
20:00	Refe Studio【定員 12名】	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		Refe Studio【定員 12名】	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 19:30~20:30	【定員 10名】 VOLTBOX 20:05~20:25 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 20:25~20:55 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 藤澤 真里奈	【定員 38名】	【定員 38名】	20:00
20:30	マシビリティス Hip & Legs 20:15~21:00 長谷川 春果	【定員 38名】	【定員12名・高温クラス】		マシビリティス Hip & Legs 20:15~21:00 長谷川 春果	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 20:30~21:30	【定員 10名】 VOLTBOX 20:05~20:25 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 20:25~20:55 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 藤澤 真里奈	【定員 38名】	【定員 38名】	20:30
21:00	【定員 20名】	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】		【定員 20名】	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 20:30~21:30	【定員 10名】 VOLTBOX 20:05~20:25 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 20:25~20:55 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 藤澤 真里奈	【定員 38名】	【定員 38名】	21:00
21:30	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】		【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 21:30~22:30	【定員 10名】 VOLTBOX 20:05~20:25 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 20:25~20:55 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 藤澤 真里奈	【定員 38名】	【定員 38名】	21:30
22:00	【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【定員 43名】	【定員12名・高温クラス】		【参加型・LIVEレッスン】 MOSSA 21:30~22:30	【キッズチアダンススクール】 チアダンス 21:30~22:30	【定員 10名】 VOLTBOX 20:05~20:25 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 20:25~20:55 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 藤澤 真里奈	【定員 10名】 VOLTBOX 21:05~21:25 藤澤 真里奈	【定員 38名】	【定員 38名】	22:00
22:30													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				マシジム・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 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				23:00

※LIVEレッスンは急遽代行または代替になることが  
ございます。詳細はHPオンラインスケジュールをご確認ください。

## 確定版

### MEGALOS TSUNASHIMA Time Line For Studio , Gym , Aqua

時間	木曜日				土曜日				日曜日				
	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	プール	スタジオA (1F)	スタジオB (3F)	ホットスタジオ	プール	
9:00	営業開始 9:00												
9:30	【定員 35名】 トレンジショナルヨガ 9:30~10:15 山田 雅子	【定員 38名】 エンジェルエアロ 9:35~10:05 丹 憲一			【定員 35名】 エンジェルエアロ 7:30~9:30	【定員 43名】 ベルグウィックストレッチ 9:50~10:35 遠藤 孝子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 9:45~10:30 atsu		【キッズスクール】 ミイク 7:30~11:30	【定員 43名】 ベネフィット 8:45~9:30		キッズスクール 9:00~12:00	
10:00		【定員 38名】 パニングエアロ 10:20~11:00 丹 憲一	【定員12名・高温クラス】 キッズスイミングについては 別途ご案内いたします。		【定員 35名】 ボディアゲイル 10:50~11:35 遠藤 孝子	【定員 38名】 ZUMBA(45分クラス) 11:00~11:45 トビ	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香		【キッズスクール】 ミイク 7:30~11:30	【定員 38名】 トレンジショナルヨガ 9:45~10:30 山岸 厚子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		キッズスイミングについては 別途ご案内いたします。
10:30	【有料短期クラス】 フランチスクール 10:45~11:30 成瀬 恵 ※詳細は別途	【定員 38名】 ソウルダンス KAZOO 11:15~11:45		キッズスクール 10:30~11:30									
11:00		【定員 38名】 マシビタイス 11:45~12:30 草野 明日香			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 12:00~12:20			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
11:30	【定員 35名】 フランチ 11:50~12:20 成瀬 恵	【定員 38名】 マシビタイス 11:45~12:30 草野 明日香			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
12:00		【定員 38名】 マシビタイス 11:45~12:30 草野 明日香			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
12:30	【定員 35名】 やさしいUVE 12:40~13:10 鈴木 結花	【定員 38名】 マシビタイス 12:45~13:30 草野 明日香			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
13:00	【有料短期クラス】 バリエーション 13:40~14:20 鈴木 結花 ※詳細は別途	【定員 38名】 マシビタイス 12:45~13:30 草野 明日香			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
13:30		【定員 43名】 やさしいUVE 13:45~14:15 MISAKI			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
14:00		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
14:30	【登録制・定員30名】 サカキ 14:45~15:15 瀧澤 真里奈	【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
15:00		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
15:30	【キッズスクール】 ミイク 15:30~16:30	【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
16:00		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
16:30		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
17:00		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
17:30		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
18:00		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
18:30		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
19:00		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
19:30		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
20:00		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
20:30		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
21:00		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
21:30		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
22:00		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
22:30		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		
23:00		【定員 38名】 マシビタイス 14:00~14:30 山本 恵子 【定員60名】			【定員 35名】 ZUMBA (45分クラス) 12:00~12:45 水本 純子	【定員 43名】 トラディショナルヨガ 12:00~12:45 atsu	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 11:00~11:45 田中 江里香			【定員 38名】 アドバンスエアロ 10:45~11:30 中尾 桂子	【定員12名・高温クラス】 ホットヨガ・ベーシック 10:45~11:30 山岸 厚子		

キッズスイミングについては  
別途ご案内いたします。

キッズスイミングについては  
別途ご案内いたします。

キッズスイミングについては  
別途ご案内いたします。

キッズスイミングについては  
別途ご案内いたします。

～スタジオWEB予約について～

- ・全スタジオレッスンはWEB予約制となります。(映像クラスを除く)
- ・各レッスンを終了後に3選先の同時レッスン予約が可能です。
- ・10月2日(土) 9:50~10:35のベルグウィックストレッチのレッスンを終了後、10月23日(土)のベルグウィックストレッチの予約が可能。

マシビタイス・プール利用時間は 19:50 まで 施設閉館時間 20:00

□ [映像] (映像レッスン) について

・WEB予約は不要です。レッスン開始前までスタジオにお越しください。参加は先着順となります。

□ 予約制について (■有料・要予約)

- ・有料・定員制のプログラムになっておりますので、事前に1階メインフロントまでご予約(電話予約可)が必要です。
- ・都度利用レッスン参加の方は当日1階券売機にてチケットを購入後、1階メインフロントにてご予約をお願い致します。
- ・シラビプログラムは高温・多湿の中で行いますので、体調が優れない場合はお控えください。
- ・まよ必ずお水を1リットル以上お持ちください。

□ プールについて

・当日、プールサイドカウンターにてご希望のプログラム台帳にお名前を記入していただきます。

・プログラムの受付はレッスン開始1時間前よりプールカウンターにておこないます。(台帳記入もしくは参加者カードの配布)

・終日フリー遊泳コース・歩行専用コースはご利用しております。

・祝日は19時以降のプログラムは中止となります。

・スケジュールは変更する場合がございますので、予めご注意ください。

・レッスンの途中入場・途中退場はお断りしております。

・プールプログラム休講日：毎月10日・20日・30日

※有料プログラム以外のレッスンはお休みとなります。

マシビタイス・プール利用時間は 22:50 まで 施設閉館時間 23:00

クラス詳細

- ・スタジオ緑色 → 初心者～初中級者向けクラスです。
- ・スタジオ青色 → 映像クラスです。
- ・スタジオ黄色 → 前月からの変更点です。
- ・スタジオオレンジ → 登録制のサークルです。登録は1Fメインフロントにて承ります。
- ・スタジオピンク色 → ルシ会員様専用のクラスです。
- ・プール緑色 → アクア・ファン系プログラムです。定員がございます。