

# 2021年5月 スタジオ・ホットスタジオ・プールスケジュール

	月			火			水			木	金			土			日・祝日		
	スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール		スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール
10:00																			
30	10:15~10:45 健康体操30 湊		10:25~11:10 プール入門45 南井	10:15~11:00 ロコ脳体操45 宮本	10:30~11:00 ストレッチ30 海老	10:15~10:55 らくらく流水40 石築	10:30~11:10 初級エアロ40 雨宮			10:10~11:10 ベビースイミング60 川東	10:15~11:00 ロコ脳体操45 湊	10:30~11:15 ピラティス45 黒田	10:15~10:55 らくらく流水 黒田	10:10~11:10 ベビースイミング60 川東	10:10~12:20 ジュニアスイミング 宮本				
11:00	11:00~11:45 健康エアロ45 宮本	11:00~11:30 ポールストレッチ30 堀	11:15~11:45 初めてクロール30 川東	11:15~11:55 初級エアロ40 YUKA		11:15~11:45 初めてパタライ30 石築	11:30~12:15 RITMOS45 YUKA	11:30~12:00 ポールストレッチ30 雨宮		11:15~11:45 初めて背泳ぎ30 川東	11:15~11:55 初級エアロ40 川崎	11:30~12:05 スタレック30 南井	11:00~11:30 初めて平泳ぎ30 南井	11:30~12:15 ZUMBA45 川口				11:05~11:50 初めて水泳45 週替わり	
12:00	12:00~12:45 nani aloha45 長谷川	12:15~13:00 やさしいピラティス45 宮本	11:50~12:20 スタレック30 川東	12:15~12:45 STRONG™ YUKA【30分】		11:50~12:20 スタレック30 石築	12:30~13:15 STRONG Nation YUKA	12:45~13:30 ルーシーダットン45 MANAMI		11:50~12:20 スタレック30 川東	12:10~12:50 初級STEP40 前井	12:45~13:30 全身シェイプ40 黒田	12:30~13:10 やさしいヨガ45 海老	12:00~12:45 やさしいヨガ45 海老					
13:00	13:00~13:45 RITMOS45 YUKA	13:30~14:15 シェイプアップヨガ 45 鍛冶		13:00~13:40 初級STEP40 川崎	13:00~13:45 ヨガ45 海老	13:00~13:40 全身シェイプ40 石灰	13:30~14:15 BODYPUMP45 橋本	14:00~14:45 BODYPUMP 橋本		13:00~13:40 アクアピクス40 黒田	13:00~13:30 美尻・美脚30 前井	13:15~14:15 ヨガ45 MANAMI	13:45~14:15 流水アクア60 南井	13:30~13:45 ピラティス45 宮本	13:00~13:40 アクアピクス40 石築	13:00~13:45 45分クラス 週替わり			
14:00	14:00~14:30 やさしいSTEP30 雨宮			14:00~14:45 初級エアロ45 KYOHEI	変更	14:00~14:45 初めて水泳45 岩口	14:30~15:30 ストレッチ&やさしい ピラティス60 宮本	15:45~16:25 初級エアロ40 清家		14:00~15:00 流水アクア60 南井	14:00~15:00 流水アクア60 南井	14:00~15:00 流水アクア60 南井	14:00~15:00 流水アクア60 南井	14:00~15:00 流水アクア60 南井	14:00~15:00 流水アクア60 南井	14:00~15:00 流水アクア60 南井	14:00~15:00 流水アクア60 南井	14:00~15:00 流水アクア60 南井	14:00~15:00 流水アクア60 南井
15:00	14:45~15:30 お腹スッキリヨガ 45 氏家	変更		15:00~15:45 ストレッチ45 KYOHEI	変更		15:45~16:25 初級エアロ40 清家	16:00~16:30 ストレッチ30 前井			15:00~16:00 ヨガセラピー60 海老		15:00~16:00 ヨガセラピー60 海老	15:15~16:00 RITMOS45 清家	14:00~17:10 ジュニアスイミング 岩口	15:15~16:15 フラダンススクール60 宮本	15:15~16:15 フラダンススクール60 宮本	15:15~16:15 フラダンススクール60 宮本	15:15~16:15 フラダンススクール60 宮本
16:00	15:45~16:15 やさしいエアロ30 橋本	16:00~16:45 ヨガ45 海老	16:00~18:10 ジュニアスイミング	16:00~16:30 やさしいエアロ30 雨宮		16:00~18:10 ジュニアスイミング	16:00~18:10 ジュニアスイミング	16:00~18:10 ジュニアスイミング		16:00~18:10 ジュニアスイミング	17:00~18:00 ジュニア リズムチアダンス スクール YURIE	17:45~18:30 ヨガ45 海老	16:00~18:10 ジュニアスイミング	16:15~17:00 初級STEP45 清家	16:30~17:15 やさしいストレッチ45 海老	18:00まで 選手コース	18:00まで 選手コース	18:00まで 選手コース	18:00まで 選手コース
17:00																			
18:00	18:30~19:15 FIGHT DO 川口	19:00~19:45 ホットヨガ45 海老	18:30~20:30 選手コース	18:30~19:15 ポルドブラ45 清家	18:15~19:00 やさしいピラティス45 宮本	18:30~19:00 美尻・美脚30 橋本	18:30~19:00 美尻・美脚30 橋本	19:00~19:45 ヨガ45 海老						18:15~18:55 ポール&ストレッチ40 橋本	18:00で閉鎖	18:00で閉鎖	18:00で閉鎖	18:00で閉鎖	18:00で閉鎖
19:00	19:30~20:25 BODYPUMP55 橋本	19:30~20:25 ホットヨガ45 海老	選手コース	19:30~20:20 ダンスエアロ50 (初級) UNO	19:45~20:30 ヨガ45 清家	19:40~20:25 休講	19:15~19:55 初級エアロ40 橋本	19:00~19:45 ヨガ45 海老											
20:00	20:40~21:10 CXWORX30 石築	20:45~21:30 ホットヨガDVD	20:30~21:15 初めて水泳45 岩口	20:35~21:20 RITMOS45 前井		20:30~21:15 マスターズクラス45 岩口【中上級】	20:15~21:00 STRONG Nation YUKA【45分】	20:15~20:45 ポールストレッチ30 海老											
21:00																			
22:00																			

◇スタジオご利用上の注意点◇ ◇営業時間◇

- スタジオクラスは定員35名とさせていただきます。ホットスタジオは18名とさせていただきます。(岩盤浴中も18名定員)
- ※STEP台を使用するクラスのみ定員を30名とさせていただきます。マットを使用するヨガなどは33名とさせていただきます。
- スタジオの待ち時間はマスク着用をお願いします。
- 10分前までに整列ください。
- 換気・清掃の時間を設けてさせていただきます。入場は5分前とさせていただきます。
- レッスン前後は必ず、手などを消毒して頂きます。

月~水・金曜日	10:00~22:30 (トレーニングは22:00まで)
土曜日	10:00~20:00 (トレーニングは19:30まで)
日曜日	10:00~18:00 (トレーニングは17:30まで)
ナイト会員	月~水・金曜日 18:00~22:30
ナイト&アルファ会員	月~水・金曜日 18:00~22:30 土曜日 15:00~20:00 日曜日 10:00~18:00

※プールのみ18:00で閉鎖

L スタジオ専用LINE公式  
アカウントを追加して  
素早く情報をGETしよう!




スタジオ情報2      スタジオ情報3

【スタジオレッスンについて】  
整列の際は、レッスン開始10分前までに、ご本人様が整列願います。  
5分前の入場時にその場におられない場合は、レッスンに参加できない  
こととなります。  
【ホットヨガスタジオ会員様へ】  
スタジオの本数がDVDレッスンも含め少なくなっております。レッスンの  
無い時間も、岩盤浴としてスタジオをご利用頂けます。  
※1日の来館でチケット1回分とさせていただきます。  
  
メインスタジオが空いている場合は、ストレッチなどをご利用ください。  
尚、レッスン開始、15分前までとさせていただきます。開放はレッスン後  
15分経過してからとさせていただきます。

週替わりの担当者  
毎週土曜日  
17:15~の担当  
1日 YUKA STRONG  
8日 UNO 初級エアロ  
15日 南宮 初級エアロ  
22日 橋本 初級エアロ  
29日 南宮 初級エアロ