

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日・祝祭日	
9時開館			9時開館			9時開館			9時開館			10時開館			10時開館	
スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	プール
9:40～オリエン 9:50～10:20 TRX						9:20～9:50 TRX			9:50～オリエン 10:00～10:30 TRXピラティス							
10:35～11:35 リフレッシュヨガ 谷口			10:10～11:00 機能改善運動 足立		10:15～11:45 別有料レッスンの為、利用できません	10:00～10:50 ベリーダンス フィットネス初級 栗木			10:45～11:35 交替わり	奇数週 セルフ 筋膜リリース	10:15～11:45 別有料レッスンの為、利用できません	10:30～11:00 骨盤リセット			10:30～11:00 骨盤リセット	レッスン内容によって終了時間が変わります
11:50～12:40 ダンスエアロ 田中		11:15～11:45 水中ウォーキング	11:15～12:00 はじめてエアロ 足立			11:00～11:45 ZUMBA® AKIKO	定員 25名		11:45～12:35 ZUMBA® GOLD 栗木	偶数週 脳クリアリング		11:10～11:40 のびのびストレッチ			11:10～ バラエティー	
13:30～14:30 Group Century 60 谷口 裕	13:30～15:00 太極拳 柏平	13:15～14:45 別有料レッスンの為、利用できません	12:15～12:45 お尻美人のつくり方 八尾		12:00～12:30 水中ウォーキング	12:00～12:45 ステップ(初級) 足立			11:45～12:35 ZUMBA® GOLD 栗木		12:00～12:30 アクアエクササイズ	12:10～12:40 水中ウォーキング			12:10～12:40 水中ウォーキング	12:10～12:40 水中ウォーキング
		15:00～15:30 クロール&背泳ぎ ①③ ②④	13:00～13:30 コアエクササイズ 八尾			13:30～14:15 Group Fight 45 西村			14:00～15:30 気功太極拳 蕨谷		13:15～14:45 別有料レッスンの為、利用できません	12:45～13:00 アクアエクササイズ			13:30～14:30 ヴァンヤサフロ キレになるヨガ 石破	
		16:30～18:15 別有料レッスンの為、利用できません	15:30～17:00 太極拳 新庄		15:00～15:30 アクアエクササイズ		定員 16名		18:40～19:40 リフレッシュヨガ 谷口		16:30～18:15 別有料レッスンの為、利用できません	14:00～14:45 ZUMBA® AKIKO			14:45～ バラエティー	レッスン内容によって終了時間が変わります
19:00～19:45 ボディメイクヨガ SAYAKA	19:00～19:30 ViPR 初級		19:00～19:45 Group Century 45 佐口			18:45～19:15 バランスボールEX 長嶋			19:50～20:35 Group Fight 45 谷口 裕		16:30～18:15 別有料レッスンの為、利用できません	15:00～ バラエティー			15:30～ バラエティー	レッスン内容によって終了時間が変わります
20:00～21:00 Group Fight 60 西村			20:00～20:45 ZUMBA® キャサリン			19:25～20:05 セルフ筋膜リリース 長嶋			20:50～21:20 TRX		19:00～19:30 ボディシェイプEX	15:30～17:30 別有料レッスンのため、利用できません				レッスン内容によって終了時間が変わります
			21:00～21:30 TRX			20:15～21:00 エンジョイエアロ 渡辺		20:15～20:45 ViPR 初級								
22時閉館			22時閉館			22時閉館			22時閉館			20時閉館			19時閉館	

祝祭日の場合は週末レッスンのお知らせをご確認ください。

レッスン内容によって終了時間が変わります

レッスン内容によって終了時間が変わります

レッスン内容によって終了時間が変わります

- ・サブスタジオは定員12名です。
 - ・道具に限りあるレッスンについては整理券が必要となります。(レッスン開始30分前にジムカウンターで配布いたします。)
 - ・安全で効果的なレッスンを行うために、レッスン開始10分以降の入場・緊急時以外の途中退出はご遠慮ください。
 - ・祝日は日曜日のタイムスケジュールになりますのでご注意ください。
 - ・バラエティーレッスンは交替わりでペアーレ中海スタッフが担当します。レッスン内容は館内掲示・ブログ・ホームページにてご確認ください。
 - ・レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、中止となります。
- ◆最終入館時間 閉館1時間前

● マスター会員様限定のレッスンです。参加前に予約表に記入が必要です。※代理記入はご遠慮ください。(レッスン30分前にジムにてご記入ください)

● 整理券が必要です。※ご自身の分のみ おとりください。(スタジオ整理券はレッスン30分前にジムにて配布・プール整理券は1階受付にて配布します)

● はじめての方でも安心して参加していただけるクラスです。