

月 曜 日 9 時 開 館			火 曜 日 9 時 開 館			水 曜 日 9 時 開 館			金 曜 日 9 時 開 館			土 曜 日 10 時 開 館			日 曜 日・祝 祭 日 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			9:30～10:00 骨盤リセット	定員 20名		9:10～オリエン 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		券	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 リズムダンス &ストレッチ FUMIKA		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	10:00～12:00 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 DISCO WORLD 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			11:45～12:35 ZUMBA® GOLD 栗木		券	券	券	券	券	券	
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	12:15～13:00 コア エクササイズ		券	12:45～13:15 バランスボールEX 13:35～ GFショートレッスン 13:45～14:30 Group Fight 45 KOUTA	定員 16名		14:00～15:30 気功太極拳 薫谷		13:30～13:55 骨盤リセット	13:15～14:45 別有料レッスンの為、利用できません	12:00～12:30 アクアエクササイズ	券	券	券	
15:10～15:40 ソラコン・ベルコン	券	15:00～15:30 アクアエクササイズ	15:30～17:00 太極拳 新庄	券	13:15～13:45 お尻美人のつくり方	13:45～14:30 GFショートレッスン 13:45～14:30 Group Fight 45 KOUTA			14:30～15:00 セルフ筋膜リリース		14:05～14:20 ひきしめお腹	14:05～14:20 ひきしめお腹	14:00～14:45 ZUMBA® AKIKO	12:10～12:40 水中ウォーキング	12:45～13:00 アクアエクササイズ	12:10～12:40 水中ウォーキング	12:45～13:00 ひきしめお腹
		16:30～18:15 別有料レッスンの為、利用できません			15:00～15:30 はじめて背泳ぎ	15:40～16:10 アクアエクササイズ	券	奇数週：はじめて平泳ぎ 偶数週：はじめてバタフライ			15:00～15:30 はじめてクロール	15:00～15:30 はじめてクロール	15:00～ パラエティー	15:30～17:30 別有料レッスンのため、利用できません	15:30～17:30 別有料レッスンのため、利用できません	14:45～ パラエティー	15:30～ パラエティー
19:00～19:45 Group Century 45 FUMIKA	19:00～19:30 ViPR 初級		19:00～19:45 Group Century 45 谷口 裕		16:30～19:45 別有料レッスンの為、利用できません	18:45～19:15 バランスボールEX	定員 16名		18:40～19:40 リフレッシュヨガ 谷口		19:00～19:30 ボディシェイプEX						
20:00～ GFショートレッスン 20:10～20:55 Group Fight 45 KOUTA			20:00～20:45 ZUMBA® キャサリン			19:25～20:05 セルフ筋膜リリース			19:50～20:35 Group Fight 45 谷口 裕								
			20:55～オリエン 21:00～21:30 TRX			20:15～21:15 HIP HOP FUMIKA		20:15～20:45 ViPR 初級	20:50～21:20 TRX								
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
13:30～パラエティー
となります

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

レッスン内容
によって終了
時間が変わります

・新型コロナウイルス感染防止のため、スタジオの定員は28名、サブスタジオの定員は10名とさせていただきます。整理券をジムカウンターでお取りいただき、担当者へお渡しください。(プログラム開始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場はご遠慮ください。

・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。

・パラエティーレッスンは週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。

- ・・・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)
- 券・・・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。