

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						9:20～9:50 TRX												
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			10:00～10:30 骨盤リセット	奇数週 Group Centergy 45	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	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			10:45～11:35 交替わり	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 Centergy 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		12:00～12:30 アクアエクササイズ	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		13:15～14:45 別有料レッスンの為、利用できません	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		13:30～14:45 別有料レッスンの為、利用できません	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	15:30～17:00 太極拳 新庄		15:00～15:30 アクアエクササイズ				14:00～15:30 気功太極拳 蕨谷		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		15:00～ バラエティー	14:45～ バラエティー	15:30～ バラエティー	13:30～14:30 ヴィンヤサフロア キレイになるヨガ 石破	
19:00～19:45 ボディメイクヨガ SAYAKA			19:00～19:45 Group Centergy 45 佐口			19:25～20:05 からだすっきりコア 恩部			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							14:45～ バラエティー	
20:00～20:45 Group Fight 45 西村			20:00～20:45 ZUMBA® キャサリン			20:15～21:00 ダンスエアロ 渡辺	20:15～20:45 ViPR 初級		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		15:30～17:30 別有料レッスンのため、利用できません			15:30～ バラエティー	
									20:50～21:20 TRX									19 時 閉 館
22 時 閉 館			22 時 閉 館			22 時 閉 館			22 時 閉 館			20 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。