

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
						9:20～9:50 TRX										
9:50～10:20 TRX					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			10:15～11:45 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
10:35～11:35 リフレッシュヨガ 谷口		券 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		11:00～11:45 Group Century 45 佐口			10:00～12:00 別有料レッスンの為、利用できません	11:10～11:40 のびのびストレッチ	11:10～ バラエティー
11:50～12:40 ダンスエアロ 田中		11:50～12:05 ひきしめお腹		券 12:00～12:30 水中ウォーキング	12:15～12:45 お尻美人のつくり方 八尾			12:00～12:45 ステップ(初級) 足立			11:45～12:35 ZUMBA® GOLD 栗木		券 12:00～12:30 アクアエクササイズ	券 12:10～12:40 水中ウォーキング	券 12:10～12:40 水中ウォーキング	券 12:45～13:00 ひきしめお腹
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		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 恩部	券 13:30～14:00 水中ウォーキング				券 12:45～13:00 アクアエクササイズ	13:30～14:30 ヴィンヤサフロー キレイになるヨガ 石破	13:30～14:30 ヴィンヤサフロー キレイになるヨガ 石破	
		15:00～15:30 クロール&背泳ぎ ①③ ②④		券 15:00～15:30 アクアエクササイズ					券 14:10～14:40 アクアエクササイズ					14:00～14:45 ZUMBA® AKIKO	14:45～ バラエティー	14:45～ バラエティー
		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 平泳ぎ&バタフライ ①③ ②④				15:00～ バラエティー	15:30～17:30 別有料レッスンの為、利用できません	15:25～ バラエティー	15:25～ バラエティー
19:00～19:45 ボディメイクヨガ SAYAKA				19:00～19:45 Group Century 45 佐口				19:00～19:30 セルフ筋膜リリース 恩部			18:40～19:40 リフレッシュヨガ 谷口					
20:00～20:45 Group Fight 45 西村				20:00～20:45 ZUMBA® キャサリン				19:40～20:10 VIPR			19:50～20:35 Group Fight 45 谷口 裕			19:00～19:30 ボディシェイプEX		
								20:15～21:00 DANCE in the NIGHT キャサリン			20:50～21:20 TRX					
								21:10～21:40 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、レッスン開始後の入場・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週替わりでベ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)

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)