

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	
9:50～10:20 TRX						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	10:00～10:30 骨盤リセット		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	
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		10:45～11:35 整うヨガ SAYAKA				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	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	12:00～12:30 はじめてクロール		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			
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		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		13:15～14:45 別有料レッスンの為、利用できません		14:00～14:45 ZUMBA® AKIKO	13:30～14:30 ヴィンヤサフロー キレイになるヨガ 石破	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。	
		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	14:00～15:30 気功太極拳 蔦谷			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	15:00～ 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		
		16:30～18:15 別有料レッスンの為、利用できません			16:30～18:15 別有料レッスンの為、利用できません		15:00～15:30 平泳ぎ&バタフライ ①③ ②④				16:30～18:15 別有料レッスンの為、利用できません						
19:00～19:45 ボディメイクヨガ SAYAKA				19:00～19:45 Group Centergy 45 佐口		19:00～19:30 セルフ筋膜リリース 恩部			18:55～19:40 リラックスハタヨガ s.e.a.ERIKO	19:00～19:30 ボディーシェイプEX						19 時 閉 館	
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								
						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					
・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。																	

…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)

- ・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