

|             |             |       |
|-------------|-------------|-------|
| …男性インストラクター | …フリータイム     | …定期教室 |
| …女性インストラクター | …ジムスタッフレッスン | …通年教室 |

※6月より定員数を変更しています。詳細は裏面をご確認ください。

| 月                                                          |                                                    | 火                                  |                                                    | 水                                              |                                   | 木                                                |                                      | 金                                         |                                             | 土                                                     |                                       | 日                                                                                                                                                                  |                                                           |                                                                                         |  |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| スタジオ1                                                      | スタジオ2                                              | スタジオ1                              | スタジオ2                                              | スタジオ1                                          | スタジオ2                             | スタジオ1                                            | スタジオ2                                | スタジオ1                                     | スタジオ2                                       | スタジオ1                                                 | スタジオ2                                 | スタジオ1                                                                                                                                                              | スタジオ2                                                     |                                                                                         |  |
| 朝ヨガ<br>アユミ<br>10:00～11:00                                  | 【定期教室】<br>氣功太極拳<br>矢田<br>9:30～10:30                | ボディアーストレッチ<br>渋谷<br>9:30～10:15     | かんたんエアロ<br>田村<br>9:40～10:25                        | ヨガ<br>YUKI<br>9:40～10:40                       | リズム健康体操<br>SEIKO<br>9:50～10:35    | ヨガ<br>福田Y<br>9:30～10:30                          | フラダンス<br>羽島<br>9:45～10:45            | リラックスヨガ<br>HIROMI<br>9:30～10:30           | ダンベルシェイプ<br>工藤<br>9:30～10:15                | 週替わりレッスン<br>9:30～10:30<br>※レッスンを時間を変更<br>する可能性もございます  | ストリートダンス<br>スタート<br>木谷<br>9:45～10:30  | 朝ヨガ<br>入倉<br>9:40～10:40                                                                                                                                            | マーシャルワークアウト<br>BRAFT 世古<br>9:45～10:45                     |                                                                                         |  |
| クラシックバレエ<br>初級<br>アユミ<br>11:20～12:20                       | ヨガ<br>齋藤(み)<br>11:10～12:10                         | ボディアートレーニング<br>渋谷<br>10:30～11:15   | ストリートダンススタート<br>木谷<br>10:40～11:25                  | Nia<br>～オーガニックダンス～<br>YUKI<br>10:55～11:40      | はじめてエアロ<br>SEIKO<br>10:50～11:35   | ヴォーカリズム<br>小須<br>10:45～11:30                     | スマッシュボクシング<br>KENTA<br>11:05～11:50   | 骨盤ヨガ<br>HIROMI<br>10:45～11:45             | シェイプエアロ<br>工藤<br>10:35～11:35                | 週替わりレッスン<br>10:50～11:50<br>※レッスンを時間を変更<br>する可能性もございます | ストリートダンス<br>木谷<br>10:45～11:45         | エアロ&コア<br>入倉<br>11:00～12:00                                                                                                                                        | 【定期教室】<br>ストライクボクシング<br>～ノーマル～<br>BRAFT 世古<br>11:00～12:00 |                                                                                         |  |
| ヴォーカリズム<br>小須<br>12:45～13:30                               | やさしいピラティス<br>秋山<br>12:30～13:30                     | ZUMBA<br>橋本<br>12:45～13:45         | 筋コンディショニング<br>～簡単シェイプアップ～<br>ジム夏<br>12:55～13:25    | 骨盤ヨガ<br>佐宗<br>13:00～14:00                      | シェイプエアロ<br>佐々木(裕)<br>13:10～14:10  | 【定期教室】<br>やさしいフラダンス<br>～中級～<br>坂本<br>13:00～14:00 | ステップエクササイズ<br>佐々木(裕)<br>13:15～14:00  | かんたんエアロ<br>佐々木(智)<br>13:00～13:45          | ヨガ<br>福田Y<br>12:50～13:50                    | 基礎バレエトレーニング<br>アユミ<br>12:30～13:00                     | ZUMBA<br>川上<br>12:45～13:45            | ボディメイク<br>美姿勢<br>ジム夏<br>12:20～13:20                                                                                                                                | エアロビクス中級<br>しんしん<br>12:15～13:00                           |                                                                                         |  |
| 週替わりレッスン<br>13:45～14:45<br>※レッスンを時間を変更<br>する可能性もございます      | ZUMBA<br>秋山<br>13:45～14:45                         | ゆったり骨盤ストレッチ<br>橋本<br>14:00～15:00   | ボディメイク<br>～バーベカル中上級～<br>ジム夏<br>13:40～14:40         | エアロビクス初級<br>水島<br>14:15～15:15                  | ダンベルシェイプ<br>佐々木(裕)<br>14:25～15:10 | BODY ART Training<br>～初中級～<br>佐野<br>14:20～15:20  | ZUMBA ゴールド<br>橋本<br>14:20～15:05      | アクティブバレエストレッチ<br>石井<br>14:05～14:35        | 初めてのHIPHOP<br>MAHMI<br>14:10～14:55          | 【定期教室】<br>クラシックバレエ<br>中級<br>アユミ<br>14:15～15:15        | 3D30<br>AKIRA<br>14:05～14:35          | ボディメイク<br>～バー(シャフト)トレ～<br>ジム夏<br>13:35～14:35                                                                                                                       | BODY ATTACK<br>OKI<br>13:15～14:15                         |                                                                                         |  |
| 週替わりレッスン<br>15:00～16:00<br>※レッスンを時間を変更<br>する可能性もございます      | 背骨の調律Sintex®<br>～ファンクショナルエアロ～<br>中村<br>15:00～16:00 | 体操教室<br>幼児<br>15:30～16:30<br>＜通年＞  | 美姿勢<br>ローラーストレッチ<br>ジム夏<br>14:55～15:55             |                                                | ZUMBA<br>加藤<br>15:30～16:15        |                                                  | ヨガ<br>入倉<br>15:25～16:25              | バレエ<br>石井<br>14:50～15:50                  | オリジナルダンス<br>MAHMI<br>15:10～16:10            | POWER<br>Group Power<br>AKIRA<br>14:55～15:40          | ボディメイク<br>ストレッチ<br>ジム夏<br>14:50～15:50 |                                                                                                                                                                    | BODY COMBAT<br>Karen<br>14:30～15:30                       |                                                                                         |  |
|                                                            | 背骨の調律Sintex®<br>～首・腰・股関節すっきり～<br>中村<br>16:15～17:15 | 体操教室<br>低学年<br>16:30～17:30<br>＜通年＞ | トレインズ<br>チアダンススクール<br>(リトル)<br>16:10～17:00<br>＜通年＞ | 【定期教室】<br>トリッキング<br>小学低学年<br>16:30～17:30       |                                   | フリータイム<br>17:00～18:30                            |                                      | 【通年教室】<br>チアダンス～低学年～<br>菊池<br>16:30～17:30 |                                             | 体操教室<br>幼児<br>16:30～17:30<br>＜通年＞                     | 体幹フローヨガ<br>アユミ<br>16:00～17:00         | ストリートダンス初級<br>井内<br>16:15～17:00                                                                                                                                    | ZUMBA<br>加藤<br>15:45～16:45                                |                                                                                         |  |
| かんたん筋コン<br>しんしん<br>18:10～18:40                             | フリータイム<br>17:30～19:00                              | 体操教室<br>高学年<br>17:30～18:30<br>＜通年＞ | トレインズ<br>チアダンススクール<br>(キッズ)<br>17:10～18:10<br>＜通年＞ | 【定期教室】<br>トリッキング<br>小学高学年<br>17:40～18:40       |                                   | バーベカル筋トレ<br>2日、16日、30日<br>Group Groove<br>9日、23日 | フリータイム<br>17:00～18:30                | 【通年教室】<br>チアダンス～高学年～<br>菊池<br>17:40～18:40 |                                             | 体操教室<br>低学年<br>17:30～18:30<br>＜通年＞                    |                                       | ストリートダンス<br>井内<br>17:15～18:15                                                                                                                                      | ヨガ<br>齋藤(み)<br>17:00～18:00                                |                                                                                         |  |
| ダンスエアロ<br>しんしん<br>19:00～20:00                              | 3D30<br>YU-KI<br>19:25～19:55                       | 代謝UPヨガ<br>佐宗<br>19:00～20:15        | LesMills DANCE<br>AIRI<br>19:35～20:20              | BODY ART Training<br>～中級～<br>佐野<br>19:00～20:00 | 週替わりレッスン<br>玉木陽<br>19:00～19:45    | ローラーリラックス &<br>筋膜リリース<br>SEIKO<br>19:00～20:00    | ZUMBA<br>橋本<br>19:00～20:00           | 機能改善<br>コンディショニング<br>工藤<br>19:00～19:45    | POWER<br>Group Power<br>KAJI<br>19:00～20:00 |                                                       | フリータイム<br>19:15～20:30                 |                                                                                                                                                                    | フリータイム<br>18:30～20:00                                     |                                                                                         |  |
| エアロ&ストレッチ<br>佐々木(恭)<br>20:15～21:15                         | Group Fight<br>YU-KI<br>20:15～21:00                | ピラティス<br>佐宗<br>20:30～21:15         | BODYCOMBAT<br>AIRI<br>20:35～21:35                  | ヨガ<br>MIYU<br>20:15～21:15                      | Group Fight<br>玉木陽<br>20:00～21:00 | ヨガ<br>石島<br>20:15～21:15                          | Group Groove<br>SEIKO<br>20:20～21:05 | ストレッチ &<br>コンディショニング<br>水島<br>20:15～21:15 | GROUP<br>Group Fight<br>KAJI<br>20:20～21:20 |                                                       |                                       |                                                                                                                                                                    |                                                           |                                                                                         |  |
| ※各教室の定員数を制限させていただきます。また券マークのクラスは整理券を配布させていただきます。予めご了承ください。 |                                                    |                                    |                                                    |                                                |                                   |                                                  |                                      |                                           |                                             | 券                                                     |                                       | ※レッスン開始20分前に抽選を行いますので、フロント前にお越しください。抽選場所の詳細は、スタッフまで、お問い合わせください。※抽選番号順にご入場となります。※アクティブ系定員38名、マント系定員40名となります。※一部教室は定員24名、30名となります。詳しくは裏面をご確認ください。※「3D30」は定員15名となります。 |                                                           | ＜定期＞ 3ヶ月間の別途料金がかかる、教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。                                         |  |
| 営業時間 8:30～22:30 ※ジムのご利用は、9:00～22:00です。(最終チェックイン21:30)      |                                                    |                                    |                                                    |                                                |                                   |                                                  |                                      |                                           |                                             | お問い合わせ TEL:042-662-4880                               |                                       | ＜通年＞ 毎月の別途料金がかかる、教室です。空きがある教室は随時応募を受け付けております。                                                                                                                      |                                                           | ＜参加方法＞ レッスン開始の15分前よりお並びいただけます。各スタジオ10分前から入場可能です。(券マークがないクラス) 聖列中、入場後、荷物を置く等場所取り行為は禁止です。 |  |
| レッスン内容や担当者の変更がある場合は、ホームページにてご案内致します。                       |                                                    |                                    |                                                    |                                                |                                   |                                                  |                                      |                                           |                                             | スタジオプログラムは、前月22日に発行します。                               |                                       | 開始10分後の途中入場は、大変危険ですのでご注意ください。                                                                                                                                      |                                                           |                                                                                         |  |

エスフォルタアリーナ八王子 スタジオプログラム説明

| クラス名       | 強度 | 定員<br>(目安) | 内 容                   |  | シューズ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------|----|------------|-----------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 脂肪燃焼系プログラム |    |            |                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| はじめてエアロ    | ★  | 38名        | 簡単な動きとステップで楽しく汗をかけます。 |  | <br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |

ショートレックスンプログラム

| 月 | 火               | 水 | 木 | 金               | 土 | 日               |
|---|-----------------|---|---|-----------------|---|-----------------|
|   | 11:00～11:15     |   |   | 11:00～11:15     |   | 10:00～10:15     |
|   | 美腹メイク           |   |   | フレックスクッションストレッチ |   | フレックスクッションストレッチ |
|   | 17:45～18:00     |   |   | 18:00～18:15     |   | 17:45～18:00     |
|   | フレックスクッションストレッチ |   |   | 美腹メイク           |   | 美腹メイク           |

| レッスン名           | 内 容                                 |
|-----------------|-------------------------------------|
| フレックスクッションストレッチ | クッションを使い、骨盤を立てながら正しい姿勢へストレッチをしています。 |
| 美腹メイク           | お腹周りのトレーニングを集中的に行います。               |

フレックスクッションストレッチ定員:6名 美腹メイク定員:8名  
※整理券の配布はございません。参加希望の方は開始時間5分前にジムへお越しください。  
※月額利用者・都度利用400円・600円・800円の方がご利用頂けます。

一般開放フィットネス

| 曜 日 | 時 間         | クラス名        | 担 当    | 実施日        |
|-----|-------------|-------------|--------|------------|
| 月曜日 | 10:00～10:45 | ボディーケアストレッチ | 田村     | 7日         |
|     | 11:00～11:45 | やさしいエアロピクス  |        |            |
| 木曜日 | 9:30～10:15  | ヨガストレッチ     | 佐々木(裕) | 3日、10日、24日 |
|     | 10:30～11:15 | リフレッシュエアロ   |        |            |
| 金曜日 | 10:00～10:45 | 骨盤ストレッチ     | 橋本     | 11日、25日    |
|     | 11:00～11:45 | ZUMBA       |        |            |

1本・2本合わせて300円！ サブアリーナ・多目的室で開催中！  
※詳細は館内掲示又はお近くのスタッフまでお声かけください。

フリータイム利用について

ダンス・バレエ・ストレッチ・トレーニング など

- ・使用中は、リストバンドを必ず付けてご利用ください。（月額利用者の方のみご利用頂けます。）
- ・予約表はございません。
- ・利用可能時間は、スタジオプログラムをご覧ください。
- ・音楽の使用は出来ません。（イヤホンでの利用は可能）
- ・写真、動画の撮影は禁止となっております。ご了承ください。
- ・倉庫内のツールは、使用不可です。
- ・貸切での利用は出来ません。皆様で譲り合ってご利用下さい。
- ・カーテンは開けた状態でご使用下さい。

レッスンに関するお願い

- ・お客様同士での場所の確保はご遠慮ください。
- ・更衣室のロッカー使用数には限りがございます。  
また同時に利用頂ける人数も限られておりますので、ご協力お願い致します。
- ・こまめな水分補給を心掛けましょう。
- ・動画、写真の撮影はご遠慮ください。
- ・各ギアの清掃・片付けのご協力をお願い致します。
- ・ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。  
※金額表記は、全て税込価格です。