




	月		火	水		木		金		土		日		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00														10:00
11:00		11:00~11:30 パーソナルレッスン 齊藤												11:00
		11:30~12:00 パーソナルレッスン 齊藤												
12:00														12:00
13:00														13:00
14:00	14:00~14:30 コアトレ 大善 ☆ 要	14:00~14:30 パーソナルレッスン 南		14:00~14:30 ストレッチ&ボール 清水 ☆ 要	14:00~14:30 パーソナルレッスン 大善	14:00~14:30 健康ストレッチ 南 ☆ 要	14:00~14:30 パーソナルレッスン 齊藤	14:00~14:30 筋トレ指導 齊藤 ☆ 要				14:00~14:30 お腹集中 スタッフ ☆ 要	14:00~14:30 パーソナルレッスン 南	14:00
15:00			休 業 日											15:00
16:00														16:00
17:00														17:00
18:00														18:00
19:00														19:00
20:00													20:00	
21:00													21:00	
22:00													22:00	

※スタジオレッスンについて 

定員は10名までとさせていただきます。
 ジムカウンターにて、レッスン開始90分前から
 予約受付致します。
 必ずマスク着用で参加をお願いいたします。

☆ はじめての方でも安心して参加できるクラス
 要 参加前にジムでのお申し込みが必要なクラス

◇祝日の場合はその曜日のスケジュールとなります。
 ◇レッスン内容や担当者は都合により変更することがございます。
 ◇レッスンは開始から徐々に運動強度を上げて行なわれます。
 レッソンの途中参加は心臓、筋肉などに負担を掛けますので
 開始5分以降のレッスン参加はご遠慮ください。