




| | 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 | | | | | | | | | | | | | | 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 パーソナルレッスン 齊藤 | 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 | |
| | | | | | | | 14:30~15:00 パーソナルレッスン 齊藤 | | | | | | | 15:00 |
| 15:00 | | | 休 業 日 | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | 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。