※全枠WEB予約となります。3月20日(水)より、WEB予約の受付を開始致します。

4月29日（月・祝）プログラムスケジュール

	スタジオ 定員　48名	アリーナ 定員　108名	プール 定員　36名
10:00			
30		W予+当日券	
11:00	LesMills BODYBALANCE 11:00-12:00	ZUMBA 11:00-11:45 川上	Web予約のみ エンジョイアクア45 11:15-12:00 小堀
30			
12:00	WARM	W予+当日券	
30	LesMills SH'BAM 12:15-13:00	ビギナーエアロ 12:15-13:00 三井	ホットヨガ 祝日60分ホットヨガ！ ホット空間でじっくり 身体をほぐして柔軟性UP！ 大量発汗と脂肪燃焼！ ご自身のペースで無理なく 行えるので初めての方にも おすすめです。
13:00			
30	男女参加可 Web予約のみ　おすすめ	W予+当日券　定員50名 ハイパーエキサイト 13:30-14:15 岸本	
14:00	ホットヨガ 14:00-15:00 Emika		
30		W予+当日券	
15:00	Web予約のみ　男女参加可	ハイパークラッシュ 14:45-15:30 月花	
30	ホットUpbeatMusicヨガ 15:15-16:00 岸本		マインドフルネスヨガ ゆったりとポーズを取りながら 心身に意識を向け、 自分の身体に丁寧に 向き合っていきます。 身体の柔軟性アップはもちろん、 精神を落ち着かせることで 健やかなで穏やかな 自分になれます。 初めての方にもおすすめです。
16:00		W予+当日券　おすすめ	
30	LesMills BODYPUMP 16:15-17:00	マインドフルネスヨガ 16:00-17:00 Haruka	
17:00			
30	LesMills BODYCOMBAT 17:15-18:15	Web予約のみ　定員24名 バドミントン 17:30-18:30	
18:00			
30			

※全レッスンWEB予約となります（バーチャルレッスンは除く）。Web予約締切時間はレッスン開始5分前です。

Web予約のみ …Web予約のみのプログラムです。当日予約札の配布はありません。

W予+当日券 …青色のW予マークは当日券の配布もございます。

スタジオ定員48名（横8名の6列）

⇒1列目、2列目、3列目、4列目、6列目はWeb予約。5列目の8名は30分前に予約札を配布します。

アリーナ定員108名（横12名の9列）

⇒1列目、2列目、3列目、4列目、5列目、6列目、7列目、9列目はWeb予約。
8列目の10名は30分前に予約札を配布します。

プール定員36名（横12名の3列）

⇒1列目、3列目はWeb予約。2列目の12名は30分前に予約札を配布します。

祝日の営業時間は10:00～20:00（運動エリアは19:30まで）となっております。

デイタイム会員は時間外利用料（1,650円）をお支払いすることでご利用頂けます。

※4月20日(土)より、5月3日(金)、5月4日(土)、5月6日(月)のWEB予約の受付を開始致します。

GW祝日プログラムスケジュール

5月3日(金)

スタジオ（定員 48名）

- 11:00-11:45 LesMills BODYPUMP
- WARM
- 12:00-13:00 LesMills BODYBALANCE
- Web予約のみ 13:30-14:15 ホットUpbeat Musicヨガ 岸本
- Web予約のみ 14:45-15:15 ホット6パック＆サーキット 岸本
- 15:45-16:30 LesMills SH'BAM
- 16:45-17:30 LesMills BODYCOMBAT

アリーナ（定員 108名）

- おすすめ！ W予+当日券 11:00-11:45 CHOA CHOA FIT Sachiko
- Web予約のみ 定員50名 12:15-13:00 ハイパーボディ 佐藤
- W予+当日券 13:30-14:15 ハイパークラッシュ 狩野
- おすすめ！ W予+当日券 14:45-15:45 ピラティス あんず
- W予+当日券 定員50名 16:15-17:00 トータルボディシェイプ MIZUHO
- Web予約のみ 定員48名 17:30-18:30 卓球

プール（定員 36名）

- CHOACHOA FIT：K-POP要素を取り入れダンスと筋トレを融合させたボディメイクエクササイズ♪ 曲ごとにターゲット部位を設定しており全身を使うので効果的です。ダンスが苦手な方にも楽しく汗をかいて頂けるプログラムです！
- ピラティス：祝日限定！大人気インストラクターあんず先生のピラティスが復活！常温クラスなので初めての方やホットが苦手な方にもおすすめです♪
- Web予約のみ 15:00-15:45 エンジョイアクア45 小堀

5月4日(土)

スタジオ（定員 48名）

- WARM
- 11:00-11:45 LesMills SH'BAM
- HOT
- 12:00-12:30 LesMills CORE
- Web予約のみ ホットUpbeat Musicヨガ 12:45-13:30 岸本
- Web予約のみ ホット6パック＆サーキット 14:00-14:30 角
- 15:00-16:00 LesMills BODYBALANCE
- 16:15-17:00 LesMills BODYCOMBAT
- 17:15-18:00 LesMills BODYPUMP

アリーナ（定員 108名）

- W予+当日券 11:00-11:45 ボディスレンダー 梨本
- Web予約のみ 定員50名 12:45-13:30 ハイパーボディ 狩野
- おすすめ！ W予+当日券 14:00-15:00 HIPHOP YUUKA
- W予+当日券 15:15-16:00 ハイパークラッシュ 岸本
- W予+当日券 16:15-17:15 美尻美脚ヨガ Haruka
- Web予約のみ 17:30-18:30 バスケットボール

プール（定員 36名）

- HIPHOP：アメリカで発祥したストリートダンスの一種。HIPHOPMUSICに合わせて踊ります♪ ダンスが好きな方、音楽を楽しみたい方、初めての方でもおすすめです！ 一緒に楽しく踊りましょう♪
- Web予約のみ 14:00-14:30 アクア30 佐藤
- おすすめ！ 美尻美脚ヨガ：祝日限定！美尻美脚を目指して綺麗な身体づくりをしていきます。女性はもちろん、男性にもおすすめです。初めての方もお待ちしております♪

5月6日(月)

スタジオ（定員 48名）

- WARM
- 11:00-12:00 LesMills BODYCOMBAT
- Web予約のみ 12:45-13:30 ホットUpbeat Musicヨガ 月花
- Web予約のみ 14:00-14:45 ホットピラティス あんず
- 15:00-15:45 LesMills SH'BAM
- 16:00-17:00 LesMills BODYBALANCE
- 17:15-18:00 LesMills BODYPUMP

アリーナ（定員 108名）

- W予+当日券 11:00-12:00 背骨コンディショニング 小林
- W予+当日券 12:30-13:15 ジョギングエアロ 及川
- W予+当日券 13:30-14:15 ZUMBA Corin
- Web予約のみ 定員50名 14:30-15:15 ハイパーボディ 佐藤
- W予+当日券 定員50名 15:45-16:45 ハイパーエキサイト60 岸本
- Web予約のみ 定員24名 17:15-18:15 バドミントン

プール（定員 36名）

- おすすめ！ Web予約のみ 11:15-12:00 アクアファイト45 小堀
- アクアファイト45：強度を高めていつもよりたくさん脂肪を燃焼！普段とは違うアクアビクスをお楽しみください！お水の特性を感じて楽しく運動しましょう♪
- おすすめ！ ハイパーエキサイト60：祝日限定15分拡大！ステップ台を使った有酸素運動とプレートを使った筋力トレーニングを行います。ハードなメニューでたくさん身体を動かしましょう♪

※全レッスンWEB予約となります（バーチャルレッスンは除く）。Web予約締切時間はレッスン開始5分前です。

Web予約のみ …Web予約のみのプログラムです。当日予約札の配布はありません。

W予+当日券 …青色のW予マークは当日券の配布もございます。

スタジオ定員48名（横8名の6列）

⇒1列目、2列目、3列目、4列目、6列目はWeb予約。5列目の8名は30分前に予約札を配布します。

アリーナ定員108名（横12名の9列）

⇒1列目、2列目、3列目、4列目、5列目、6列目、7列目、9列目はWeb予約。
8列目の10名は30分前に予約札を配布します。

プール定員36名（横12名の3列）

⇒1列目、3列目はWeb予約。2列目の12名は30分前に予約札を配布します。

祝日の営業時間は10:00～20:00（運動エリアは19:30まで）となっております。

デイタイム会員は時間外利用料（1,650円）をお支払いすることでご利用頂けます。