

【三鷹店】2024年7月～ 総合タイムスケジュール



	金曜日								土曜日								日曜日							
	スタジオ		ジム		プール		AURA SPA		スタジオ		ジム		プール		AURA SPA		スタジオ		ジム		プール		AURA SPA	
	メイン	ジム	サーキット	レアレアスクール	メイン	サブ	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	サーキット	レアレアスクール	メイン	サブ	スタジオ	岩盤浴	メイン	ジム	サーキット	レアレアスクール	メイン	サブ	スタジオ	岩盤浴
8:30																								
9:00																								
9:30																								
10:00	9:30～10:15 ZUMBA 45 エリカ																							
10:30																								
11:00	10:30～11:30 フィットネス 60 関 寿衣子	10:30～11:30 いきいき運動教室 らくらく体操 (有料)	10:30～11:00 サーキット																					
12:00																								
12:30	12:00～13:00 初級エアロ 60 堀 優子																							
13:00																								
13:30																								
14:00	13:15～14:00 スナップ 45 星野 大輝																							
14:30																								
15:00	14:15～15:00 fight 45 Daiki																							
15:30																								
16:00	15:30～16:30 キッズ からだづくり ★スクール★																							
16:30																								
17:00	16:30～17:30 キッズアスレチック ★スクール★ ウイングスプリント	16:30～17:30 キッズダンス ★スクール★																						
17:30																								
18:00	17:30～18:30 キッズアスレチック ★スクール★ ウイングスプリント	17:30～18:30 キッズダンス ★スクール★																						
18:30																								
19:00	18:30～19:30 キッズダンス ★スクール★																							
19:30																								
20:00	20:00～20:45 初級エアロ 45 佳代																							
20:30																								
21:00	21:00～21:45 陰ヨガ 45 佳代																							
21:30																								
22:00																								
22:30																								

【営業時間 / 注意事項】

火～金 9時00分～23時00分 | 土 9時00分～21時00分

日/祝 9時00分～20時00分 | 休館日 ※毎週 月曜日

お問合せ先 ☎050-5306-6625

- 燃焼系プログラム
- 筋力UP系プログラム
- 調整系プログラム
- カルチャー系プログラム
- LEALEAスクール
- 有料プログラム
- AURAプログラム
- 岩盤浴
- キッズプログラム
- その他(卓球)

◎「整理券」は整理券対象のレッスンとなります。クラス開始前、以下の場所において整理券を配布致します。
 ・メインスタジオ 30分前(フロント横) / ジムスタジオ 30分前(ジムカウンター)
 ・アクア 15分前(プールカウンター) ※アクアプログラムはリストバンドを配布
 ・AURAプログラム および、岩盤浴はWebにてご予約受付となります。
 ・運営わりレッスンの詳細は別紙参照して下さい。

7月週替わりレッスン

サブプール(火曜日) 19:15~19:45	サブプール(土曜日) 12:15~12:45	メインスタジオ(土曜日) 10:30~11:15
7月2日 アクアウォーク 菊地 昌夫	7月6日 アクアミット 吉本 翔太	7月6日 中級エアロ 三井 直美
7月9日 アクアダンス 井上 みどり	7月13日 アクアダンス 井上 みどり	7月13日 中級エアロ 高嶋 恭子
7月16日 アクアウォーク 菊地 昌夫	7月20日 アクアダンス 井上 みどり	7月20日 中級エアロ 三井 直美
7月23日 アクアダンス 井上 みどり	7月27日 アクアダンス 井上 みどり	7月27日 中級エアロ 高嶋 恭子
7月30日 アクアウォーク 烏山 泰輔	※アクアプログラムは リストバンドを配布となります。 15分前（プールカウンター） ※メインスタジオは整理券不要となります。	

