

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日 |
|-------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| 10:00 | 時間変更 | | | | | | 研修・イベント等開催予定 |
| 10:15~10:55 | エアロ初級 濱崎 翔太 | | | 10:05~10:45 エアロ初級 大崎 穂乃香 | 10:15~11:00 ピラティス 本咲 朋美 | 10:30~11:15 美温活リンバストレッチ 三浦 栄紀 | |
| 11:00 | 時間変更 | 10:30~11:30 美温活リンバストレッチ 林 和美 | 10:45~11:30 肩こり腰痛健康体操 NORI | | | | |
| 11:10~11:40 | ステップ初級 濱崎 翔太 | | | 11:00~11:45 バランスコーディネーション 大崎 穂乃香 | 11:15~11:45 ZUMBA® 中尾 拓哉 | 11:30~12:15 エアロ中上級 白須 秀一 | |
| 12:00 | NEWレッスン | 11:45~12:30 ラテンエアロ 林 和美 | 11:45~12:45 ヨガ NORI | 12:00~12:45 バレトン 山本 梨華 | | 12:30~13:00 ZUMBA® 白須 秀一 | |
| 12:00~12:30 | コアトレーニング 中尾 拓哉 | | | | 12:15~13:00 エアロ初級 中尾 拓哉 | | |
| 13:00 | 12:50~13:30 リラックスストレッチ 新垣 大地 | 12:45~13:15 ZUMBA® 白須 秀一 | 13:00~13:40 エアロ初級 KAORI | 13:00~13:30 ステップ中級 脇坂 哲平 | | 13:15~13:45 サーキットトレーニング 芦田 隼人 | |
| 14:00 | 13:45~14:25 エアロ初級 新垣 大地 | 13:45~14:15 ステップ初級 白須 秀一 | 13:55~14:25 ZUMBA® KAORI | 14:00~14:40 エアロ初級 脇坂 哲平 | | NEWレッスン | |
| 15:00 | 14:40~15:25 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地 | 14:40~15:40 ピラティス 本咲 朋美 | 14:55~15:40 ヨガ 亀井 康恵 | 14:55~15:40 ダンスエアロ 脇坂 哲平 | 14:15~14:45 ZUMBA® 山本 梨華 | 14:15~15:15 ヨガ 今井 紗耶佳 | |
| 16:00 | | | | | 15:00~15:45 筋膜ほくし 藤高 翔 | 15:30~16:10 エアロ初級 橋本 奈央子 | |
| 17:00 | | | | | | 16:25~16:55 マーシャルファイト 橋本 奈央子 | |
| 18:00 | NEWレッスン | 18:15~18:45 コアトレーニング 藤高 翔 | 18:30~19:00 はじめてステップ 新垣 大地 | 18:40~19:40 美温活リンバストレッチ 林 和美 | 18:45~19:15 コアトレーニング 藤原 優子 | | |
| 19:00 | 19:10~19:40 ZUMBA® 中尾 拓哉 | 19:00~19:45 機能改善ローラーピラティス 清宝 彩翔 | 19:15~19:55 エアロ初級 新垣 大地 | | 19:30~20:30 ダイナミックヨガ 藤原 優子 | | |
| 20:00 | 20:00~20:45 ラテンエアロ 中尾 拓哉 | 20:00~20:45 セルフコンディショニング 清宝 彩翔 | 20:10~20:40 ZUMBA® 三浦 栄紀 | 20:00~20:30 STRONG Nation Chiaki | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

《タイムスケジュール実施の注意事項》

- 各クラス定員を先着20名様までとします。(次のレッスンに並ばれる際はスタジオ外の注意事項をご確認ください)
- レッスン間は非常口と窓を開け、換気いたします。
- お客様同士の密着を避けるため、スタジオ床に印を付けております。
- 入場時にアルコール消毒のご協力をお願いいたします。
- レッスン前後のお客様同士の会話は距離を保っていただきますようお願いいたします。

《スタジオご利用時の注意事項》

- クラスにより、安全に配慮し、入場を制限させていただく場合がございます。
- クラスの品質を守り、お客様の怪我を防止するため、プログラム開始時間以降の途中参加や途中退場は、ご遠慮ください。
- 担当インストラクターは変更になる場合がございます。変更案内は、館内掲示板に案内しておりますので、ご確認ください。
- レッスン開始10分前よりスタジオに入場いただけます。
- スタジオ内にお持ちいただける飲み物は、蓋つきの割れない容器のみとなります。
- マークは、初めての方に安心してはいていただけるプログラムです。
- マークは、シューズが必要なプログラムです。

これからもコロナ感染予防対策を実施しながら、皆様は快適に過ごしていただけるクラブを作っていきます。

次のプログラムは12月中旬ごろお渡しいたします。

メンテナンスデーのお知らせ

10月23日(金)
12月24日(木)

11月は決定次第お知らせいたします。

※11月は温泉の法定点検のため全館休館となります。
10月、12月はフィットネスエリアのみご利用できません。