

# Aスタジオ

**予約** アプリか館内での予約が必要です。 ※定員制レッスンはレッスン開始30分前より3階Aスタジオ前でご予約ができます。  
※当日9:30～予約開始 40名定員⇒アプリ28名・用紙12名※19:00以降のレッスンはアプリ予約のみとなります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		朝のストレッチ 9:40～10:00(橋本)	朝のかんたんヨガ 9:40～10:10 (島田)	ルーシーダットン 9:45～10:15 (西川)		
はじめてエアロ 10:10～10:40 (宮崎)	ヨガピラティス 10:15～10:55 (宮崎)	やさしいエアロ 30 10:15～10:45 (大崎)	朝のかんたんヨガ 10:20～10:50 (島田)	ステップ入門 10:30～11:00 (西川)	はずんで エアロ 10:00～10:45 (西山)	脂肪燃焼 10:00～10:45 (渡辺)
					ヒップホップ 10:55～11:25 (西山)	
健美操 10:55～11:40 (島田)	予約 定員 40 フラダンス 11:10～11:55 (宮崎)	背骨コンディショニング 11:00～11:30 (野口)	時間変更 フリースタイル ダンス 11:00～11:45 (森井)	ステップ入門 11:10～11:40 (西川)	やさしいエアロ 11:00～11:45 (工藤)	
		時間変更 バレエ 初級 11:40～12:40 (小東)	時間変更 やさしいエアロ 11:55～12:40 (河内)			
UBOUND 11:55～12:25 (沖) 定員 23名	ヒップホップ 12:10～12:55 (西山)			脂肪燃焼 11:50～12:35 (西山)	かんたんバレエ ストレッチ 11:40～12:10 (藤山)	FIGHT DO 12:00～12:45 アーサ (A-SAH)
時間変更 ステップ エアロ 12:35～13:20 (東山)		時間変更 かんたんヨガ 12:50～13:20 (大崎)	時間変更 バレエ中級 12:50～13:50 (藤山)	パワーヨガ 12:50～13:30 (水上)	ヨガ 12:25～13:10 (藤山)	シェイプアップ トレーニング 12:55～13:25 アーサ (A-SAH)
	ステップ&筋トレ 13:10～13:55 (西山)	脳・筋・GOOD 13:30～14:10 (福森)		スローエアロビック 13:45～14:05 (森)	ピラティス 13:25～14:10 (水上)	
マーシャル ボクササイズ 13:40～14:25 (沖)			時間変更 健美操 14:05～14:50 (西川)	はじめてエアロ 14:15～14:45 (森)	脂肪燃焼 14:20～15:05 (今堀)	
	昼のかんたんヨガ 14:15～14:45 (大崎)	かんたんヨガ 14:25～14:55 (西川)				
ラテンエアロ 14:35～15:20 (寺岡)			ZUMBA 15:00～15:30(西川)	ヨガ 15:00～15:45 (松原)		けんこう空手 15:30～16:30 (十河)
	やさしいエアロ 15:00～15:45 (大崎)	ステップ入門 15:05～15:35 (西川)				
ヨガピラティス 15:35～16:20 (宮崎)	バレエ入門 16:00～16:30 (藤山)定員 24名	はずんでエアロ 15:45～16:30 (工藤)	パワーヨガ 15:45～16:15 (西川)			
キッズダンス 16:40～18:50		キッズダンス 16:40～18:50	ヒップホップ・ジャズクラスがあります。			
キッズダンス 19:00～20:00	はじめてエアロ 19:10～19:40 (嘉納)	ステップエアロ 19:10～19:55 (小出)	カラダ メンテナンス 19:10～19:40 (寺岡)	ヨガ 19:10～19:55 (野口)	オリジナル レッスン 19:10～19:55	
	自重トレーニング 19:55～20:35 (嘉納)	脂肪燃焼 20:10～20:55 (小出)	脂肪燃焼 19:50～20:35 (寺岡)	フラダンス 20:10～20:55 (野口)	オリジナル レッスン 20:10～20:55	
ZUMBA 20:15～21:00 (小出)						
	ベルビクストレッチ 20:50～21:35 (寺岡)		ピラティス 20:45～21:30 (水上)			

自重トレーニング …… 器具を使わず、自分の体重を負荷にして、筋力アップを目指します。  
ステップ&筋トレ …… 有酸素運動でのシェイプアップと、筋力トレーニングで、筋力アップを目指します。

# Bスタジオ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
テニスボールの贈り それが入るBOX「仮見型」 有料 肩こり・腰痛改善 10:00～10:45 (島田) 定員 8名 有料 ピラティススクール 11:00～12:00 (山口)定員 10名 予約 定員 8名 やさしいエアロ 19:10～19:55 (小出)	有料 脳筋GOODスクール 10:00～11:00(村上) 有料 時間変更 有料 ジャズダンス超入門スクール 11:15～12:15 (AKIE)定員 8名 有料 脚力アップ スクール 12:30～13:10 有料 レゲトンダンス 13:30～14:15 (寺岡)定員 8名 卓球 レッスン以外は「卓球」ができます。 ジムの出入り口の予約表にご記入の上ご利用ください。 (レッスンなどで使用できない場合もあります。) ●卓球台のセットは各自でお願います。 ●卓球をご利用後は必ず卓球台を片付けてください。 ●レッスン前後15分間は卓球をご利用いただけます。 「スタジオレンタル」 レッスン以外でAスタジオやBスタジオのレンタルが可能です。 詳しくは下のスタジオレンタル利用料金をご覧ください。	卓球	有料 ピラティス スクール 9:50～10:50 (平井)定員 10名 呼吸を深める ヨガスクール 11:40～12:40 (藤山)定員 12名 有料 バレエワークショップ 14:00～14:40 (藤山) 自主練習 14:40～15:00 卓球	卓球 有料 コンディショニング スクール 12:45～13:45 (西山)定員 12名 卓球 有料 フラダンス 11:15～12:00 (野口)定員 10名 有料 フラダンス 12:30～13:15 (野口)定員 10名 カリナ スタジオ 13:40～15:40 美姿勢など 詳しくは 藤山インストラクターへ お問い合わせください。 卓球	有料 身体リセット& リラックスヨガ スクール 10:00～11:00 (奥本)定員12名 呼吸を深める ヨガスクール 10:30～11:30 (藤山)定員 12名 有料 フラダンス 11:15～12:00 (野口)定員 10名 カリナ スタジオ 12:00～14:00 初中級バレエなど 詳しくは 藤山インストラクターへ お問い合わせください。 卓球 初めての 方でも安心 シューズ 不要 卓球	

## Bスタジオ有料プログラム

(最少催行人数3名)

フラダンス

3ヶ月で1曲仕上げるレッスンです。

☺  
どなたでも  
OK

肩こり・腰痛改善  
(筋筋リリース)

肩こりや腰痛の原因になっているこわばっている筋筋を緩めて3ヶ月で自分でセルフケアすることを覚えこりの緩和をしていきます。

☺  
どなたでも  
OK

レゲトンダンス

レゲエダンスにラテンとHipHopの要素を取り入れたダンスです。1ヶ月目はレゲトンの基本動作をしっかりと練習します。2・3ヶ月目は基本動作を活かして、ダンスをしていきます。

☺  
どなたでも  
OK

料金

6ヶ月 21,120円(税込) 3ヶ月 10,560円(税込) 1ヶ月 3,520円(税込)

申込

①申込期間⇒毎月14日～20日の間  
②定員オーバーの場合、23日に抽選。※落選者のみご来館時にお知らせ。  
③23日～レッスン開始時までにご入金。

その他

①3月29日時点で3名以上お申込みで開講します。  
※開講できない場合は3月30日にお申込み者へ連絡します。※4月開講できない場合は9月末まで開講いたしません。  
②5月以降も3名以上のお申込みで開講します。  
※最終営業日前日時点での申込み人数で判断します。※開講できない場合は最終営業日にご連絡します。  
③ご契約時間外のレッスンの申込みは別途時間外利用料が必要となります。  
④「6ヶ月」「3ヶ月」の申込みをされ、途中でキャンセルされる場合は、キャンセルされる月の初回レッスンまでにお申し出いただくとご返金いたします。

## フィットネス会員様 カルチャースクール登録

カルチャースクールにフィットネス会員様が回数券ご購入でご参加可能(登録料不要)

ジャズダンス超入門	ジャズダンス経験ゼロの方限定	呼吸を深めるヨガ	呼吸の重要性を知り、身体の不調を呼吸から見直し改善
身体リセット&リラックスヨガ	緊張した身体をリセットし疲れを癒し動ける身体へ改善	背骨コンディショニング	背骨を意識し、神経や組織を緩めます。
ピラティス	骨盤を常に安定させて動かすことで姿勢を改善します。		

回数券料金

4回 4,400円(税込) 10回 9,900円(税込) 20回 19,800円(税込)

申 込

フロントにて回数券料金のご入金と専用アプリの登録(デジタル回数券となります)  
毎月22日以降に次月分のご予約開始

その他

定員の場合、受講できない時もあります。回数券の期限は、最終ご利用日より1年間です。

## スタジオレンタル利用料金

※スタジオレンタル利用規約をご確認の上、お申し込みください。

お申込みはコチラ



スタジオ名	広さ	収容人数	料金(1時間当たり)
Aスタジオ	160㎡	20人～40人	3,300円
Bスタジオ	90㎡	10人～20人	2,200円

・照明、空調、音響(Aスタジオマイクも可)、4台までの駐車場(2時間半無料) 利用料金込 ※30分の場合半額  
※駐車場5台以上は、5台毎に1時間1,100円必要。  
※更衣室(シャワー・浴室・パウダールーム)利用の場合は別途、お一人550円  
※レンタル可能な時間帯はご利用状況やイベントなどによって変動しますので、予め、お問い合わせの上、お申込みください。状況によっては、レンタルができない場合があります。予め、ご了承ください。

# プール

プールのレーンは全6レーン(内ウォーキング専用レーン1レーン)  
レッスンで全レーンを使用することはありません。  
終日、ウォーキング専用レーンとフリー遊泳レーン(時間により、レーン数変動)常設しています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		有料 成人スクール 中級 9:45～10:45 南側2レーン目を1レーン使用 (西本)	らくらくアクア 10:30～11:00 1～3レーン使用 (嘉納)	有料 成人スクール 初級・上級 10:15～11:15 2レーン使用 (山崎・前田)	エンジョイ シェアスイム 40 10:50～11:30 1レーン使用	有料 成人スクール 初級 10:00～11:00 1レーン使用 (西田)
ZUMBAアクア 12:10～12:40 1～3レーン使用 (西川)	有料 成人スクール 初級 10:15～11:15 1レーン使用 (西田)	登録制 マスターズ 練習会 11:40～12:40 3レーン使用	エンジョイ シェアスイム 30 12:30～13:00 1レーン使用	有料 成人スクール 中級 10:50～11:50 南側2レーン目を1レーン使用 (西田)	ピノス公認 サークルエムズ 練習会 13:30～14:30 開始時点で人数が10人以下1レーン 2レーン使用 (谷口・西田)	有料 成人スクール 中上級 11:10～12:10 南側2レーン目を1レーン使用 (西田)
有料 成人スクール 初級・中級 13:00～14:00 2レーン使用 (谷口・西田)	有料 脚力アップ スクール 13:10～13:45 1レーン使用	有料 成人スクール 上級 14:15～15:15 南側2レーン目を1レーン使用 (西田)	有料 成人スクール 初級・中級 14:15～15:15 2レーン使用 (谷口・西田)	はげしくアクア 15:05～15:45 1～3レーン使用 (嘉納)	有料 成人スクール 上級 15:10～16:10 南側2レーン目を1レーン使用 (西本)	登録制 マスターズ 練習会 12:20～13:20 3レーン使用
はじめての 四泳法 14:10～14:40 1～2レーン使用		エンジョイ シェアスイム 30 15:20～15:50 1レーン使用				
※「アクア」では大きな音で音楽を流します。予めご了承ください。						
キッズスイミング 16:20～18:30 南側 3レーンのみ使用						
有料 成人スクール 上級 20:15～21:15 南側2レーン目を1レーン使用 (谷口)		ピノス公認 サークルエムズ 練習会 20:00～21:30 開始時点で人数が10人以下1レーン 11人～20人 2レーン 21人以上 3レーン	キッズ スイミングスクール 18:40～19:55 2レーン使用		キッズ スイミングスクール 19:15～20:15 2レーン使用	

- グループ(4人以上)で泳ぐ場合、他のレーンがすべて3人以上のご利用になれば、グループを解散していただきます。
- すでに一人でもグループ以外の方が泳がれている場合は、グループでの練習はできません。
- エンジョイシェアスイムとは、仲間と楽しく泳ぐことを目的としたコースです。コーチからのメニューを皆で泳いでいきます。
- 日曜日のマスターズ練習会は、水泳大会参加時は休講となります。

内容	4月	5月	6月	7月	8月	9月
はじめての四泳法 月曜日 14:10～	バタフライ	平泳ぎ	クロール	背泳ぎ	バタフライ	クロール
内容：四泳法を月毎でローテーションしていき、1ヶ月ごと1つの泳ぎを練習していきます。 各泳ぎ 1週目姿勢とキック、2週目呼吸やかき、3週目以降キックとかきと呼吸を組み合わせて練習を進めていきます。 対象：顔を付けて一人で浮く、バタ足が出来る方						

## ピノス洛西口レッスンインフォメーション

レッスンの「内容」「強度」「対象」はホームページでご確認いただけます⇒

## お知らせ

- 祝日レッスンについて  
①プールレッスンは実施いたしません。予めご了承ください。(有料レッスンは年間カレンダーに準じます。)  
②スタジオレッスンは各曜日の18:00までのレッスンを実施いたします。
- 定員制レッスンはレッスン開始30分前より3階Aスタジオ前でご予約ができます。
- 定員制で「予約」は専用アプリと用紙予約の2種類あります。当日9:30～予約開始となります。
- 「有料」のクラスは別途料金が必要です。
- 「登録制」のクラスは事前登録が必要です。
- 都合により、担当インストラクター及び、内容が変わる場合や休講となる場合もございます。  
(同じカテゴリーで代行インストラクターがいない場合、休講とします。)
- ※代行等の情報は、ホームページでお知らせします。また、24時間以内の場合は、LINEでもお知らせします。
- レッスンスケジュール表の空いている時間にプライベートレッスン等を実施する時があります。詳細は裏面をご覧ください。

2024年4月～9月