2021.4 ～ 2021.6
レッスンスケジュール

専用アプリのレッスンスケジュールは
「代行」や「休館日」の表示ができません。
予めご了承ください。

Aスタジオレッスン時間変更
レッスン強度により、35分・40分を
担当インストラクターと決定しています。
※以前より30分以下のレッスンはそのままです。

Bスタジオ有料プログラムの「内容」「料金」「申込方法」などは裏面をご覧ください。

**スタジオレッスンは
マスク着用で
受講をお願いします。**
※レッスン中の脱着については担当インストラクターの指示に従ってください。

予約 アプリか館内での予約が必要です。
※当日 9:30 ～予約開始
33 名定員➡アプリ 23 名・用紙 10 名

初めての方でも安心　シューズ不要

LINE 公式アカウント
当日発生した代行情報や
抽選でプレゼントも。
レッスン表もご覧いただけます。
友達追加はコチラ▶▶▶

月曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	はじめてエアロ 10:10～10:40（宮崎）	有料 肩こり・腰痛改善 10:00～10:45（島田）定員8名（テニスボール2個とそれが入る靴下1枚必要）	はじめての四泳法 10:20～10:50
11:00	健美操 11:00～11:40（島田）	換気	
11:55	UBOUND 11:55～12:25（沖）定員23名		ZUMBAアクア 11:50～12:20（西川）
12:50	脂肪燃焼（中上級エアロ）12:50～13:25（東山）	NEW 有料 ZUMBA TONING &プラスα 12:50～13:35（西川）定員8名	有料 成人スクール 初級・中級 13:00～14:00 2コース使用（山崎・西田）
13:45	マーシャルボクササイズ 13:45～14:20（沖）	換気	
14:45	ラテンエアロ 14:45～15:20（寺岡）	卓球	
15:40	ヨガピラティス 15:40～16:20（宮崎）		キッズスイミング 16:20～18:30
16:40	キッズダンス 16:40～18:50		
19:15	やさしいエアロ 19:15～19:50（若菜）		
20:05	ZUMBA 20:05～20:40（若菜）	卓球	

火曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15	予約 定員33名 ヨガピラティス 10:15～10:55（宮崎）		有料 成人スクール 初級 10:15～11:15 1コース使用（西田）
11:10	予約 定員33名 フラダンス 11:10～11:50（宮崎）	有料 脚力アップスクール 12:30～13:10	
12:10	ヒップホップ 12:10～12:50（西山）		有料 脚力アップスクール 13:10～13:45
13:15	バーベルエクササイズ 13:15～13:50（松浦）定員25名	卓球	
14:45	昼のかんたんヨガ 14:15～14:45（大崎）		有料 成人スクール 上級 14:15～15:15 南側2コース目を1コース使用（西田）
15:00	やさしいエアロ 15:00～15:35（大崎）		
16:00	バレエ入門 16:00～16:30（藤山）定員20名		キッズスイミング 16:20～18:30
19:10	UBOUND 19:10～19:40（松浦）定員23名		
20:00	バーベルエクササイズ 20:00～20:35（松浦）定員25名		有料 成人スクール 上級 20:15～21:15 南側2コース目を1コース使用（我谷）
20:50	ペルビックストレッチ 20:50～21:30（寺岡）		

水曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:40	朝のストレッチ 9:40～10:00（橋本）		
10:15	やさしいエアロ30 10:15～10:45（大崎）	有料 腹を割るウエストシェイプ 10:30～11:15（橋本）定員8名	有料 成人スクール 中級・上級 10:15～11:15 2コース使用（西田・西本）
11:00	予約 定員33名 骨骨コンディショニング 11:00～11:30（野口）	換気	
11:45	バレエ初級 11:45～12:25（小東）		
12:40	予約 定員33名 かんたんヨガ 12:40～13:10（大崎）	どちらか一つのみの受講とさせて頂きます。	有料 成人スクール 中級 12:45～13:45 南側2コース目を1コース使用（西本）
13:25	脳・筋・GOOD 13:25～14:05（山崎）	卓球	
14:20	予約 定員33名 かんたんヨガ 14:20～14:50（西川）		
15:05	ステップ入門 15:05～15:35（西川）		エンジョイシェアスイム30 15:20～15:50
15:50	はずんでエアロ② 15:50～16:25（工藤）		
16:40	キッズダンス 16:40～18:50		キッズスイミング 16:20～18:30
19:15	ステップエアロ 19:15～19:50（小出）		
20:05	はげしくエアロ 20:05～20:40（小出）	卓球	ピノス公認サークルエムズ練習会 19:30～21:00 2～3コース使用

木曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:40	朝のかんたんヨガ 9:40～10:10（島田）	有料 ピラティススクール 10:00～11:00（平井）定員8名	らくらくアクア 10:30～11:00（荻野）
10:20	朝のかんたんヨガ 10:20～10:50（島田）	換気	
11:10	フリースタイルダンス 11:10～11:50（森井）		登録制 マスターズ練習会 11:40～12:40 2～3コース使用
12:05	やさしいエアロ 12:05～12:40（河内）	有料 骨盤矯正ヨガスクール 11:50～12:50（藤山）定員8名	
13:00	バレエ中級 13:00～13:40（藤山）	換気	
14:00	健美操 14:00～14:40（西川）	有料 バレエトゥーシューズ 13:50～14:30（藤山）	有料 成人スクール 初級・中級 14:15～15:15 2コース使用（谷口・西田）
14:30		自主練習 14:30～14:50	
14:55	予約 定員33名 ZUMBA 14:55～15:25（西川）	換気	
15:40	パワーヨガ 15:40～16:20（西川）	卓球	
16:40	キッズダンス 16:40～18:50		キッズスイミング 16:20～18:30
18:40			キッズスイミングスクール 18:40～19:55 2コース使用
19:15	カラダメンテナンス 19:15～19:45（寺岡）		
20:00	脂肪燃焼（中上級エアロ）20:00～20:35（寺岡）		
21:00	ピラティス 21:00～21:40（水上）		

金曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:45	ルーシーダットン 9:45～10:15（西川）		
10:15	予約 定員33名 ステップ入門 10:30～11:00（西川）	NEW 有料 股関節緩めるストレッチ&ストレッチポール 10:30～11:15（橋本）定員8名	有料 成人スクール 初級・上級 10:15～11:15 2コース使用（山崎・前田）
11:15	予約 定員33名 ステップ入門 11:15～11:45（西川）	換気	
12:00	脂肪燃焼（中上級エアロ）12:00～12:35（西山）		
12:50	OXIGENO 12:50～13:30（渋谷）		エンジョイシェアスイム30 12:30～13:00
13:40	スローエアロビック 13:40～14:00（森）		
14:15	はじめてエアロ 14:15～14:45（森）		ビノス公認サークルエムズ練習会 13:30～14:30 2コース使用
15:05	ヨガ 15:05～15:45（松原）	卓球	はげしくアクア 15:05～15:45（森）
16:40	キッズダンス 16:40～18:50		キッズスイミング 16:20～18:30
19:10	ヨガ 19:10～19:50（野口）	有料 ステップ中上級&筋コン 19:15～20:00（寺岡）定員8名	
20:05	フラダンス 20:05～20:45（野口）	NEW 有料 ZUMBA TONING &プラスα 20:15～21:00（西川）定員8名	はじめての四泳法 20:15～20:45

土曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15	はずんでエアロ① 10:15～10:50（西山）		エンジョイシェアスイム40 10:50～11:30
11:10	ヒップホップ 11:10～11:40（西山）	有料 フラダンス 11:15～12:00（野口）定員8名	
12:10	かんたんバレエストレッチ 12:10～12:40（藤山）	有料 フラダンス 12:30～13:15（野口）定員8名	有料 成人スクール 初級 13:00～14:00 1コース使用（西荒井）
12:55	ヨガ 12:55～13:35（藤山）	換気	
13:50	ピラティス 13:50～14:30（井上）	カリナスタジオ 14:00～16:00	
15:00	脂肪燃焼（中上級エアロ）15:00～15:35（荻野）		有料 成人スクール 中級 14:15～15:15 南側2コース目を1コース使用（西荒井）
18:00	キッズダンス 18:00～19:00	換気	有料 成人スクール 上級 15:30～16:30 南側2コース目を1コース使用（西本）
19:15	UBOUND 19:15～19:50（松浦）定員23名	卓球	キッズスイミングスクール 19:15～20:15 2コース使用
20:05	バーベルエクササイズ 20:05～20:40（松浦）定員23名		

日曜日

時間	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	脂肪燃焼（中上級エアロ）10:00～10:35（渡辺）		有料 成人スクール 初級・中級 10:00～11:00 2コース使用（西荒井・我谷）
10:30	はずんでエアロ② 11:00～11:35（工藤）	有料 骨盤矯正ヨガスクール 10:30～11:30（藤山）定員8名	有料 成人スクール 上級 11:10～12:10 南側2コース目を1コース使用（我谷）
12:00	FIGHT DO 13:00～13:35（アーサ）（A-SAH）	カリナスタジオ 12:00～14:00	登録制 マスターズ練習会 12:30～13:30 2～3コース使用
13:50	シェイプアップトレーニング 13:50～14:20（アーサ）（A-SAH）	換気	はじめての四泳法 13:45～14:15
14:20	換気	卓球	

**スタジオレッスン代行のお知らせは
ピノスホームページで**

こちらから
ご確認
できます

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致しません。予めご了承ください。
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。
●B スタジオのレッスン以外の時間は卓球をご利用いただけますが、イベントなどで使用出来ない事がございますのでご了承ください。
●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。
●詳しくはスタッフにお尋ねください。
※コロナウイルス感染拡大防止対策を実施しております。レッスンの時間短縮・変更・中止などは館内掲示や当クラブホームページでご確認ください。