

Aスタジオ

※定員制レッスンはレッスン開始30分前より3階Aスタジオ前にてご予約いただけます。
※当日9:30～予約開始 40名定員➡アプリ28名・用紙12名

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 (代行:工藤) ※4月から大崎が 担当となります。	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)
健美操 10:55～11:40 (島田)	予約 定員 40名 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)	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)	ヒップホップ 10:55～11:25 (西山)	やさしいエアロ 11:00～11:45 (工藤)
UBOUND 11:55～12:25 (沖) 定員 23名	ヒップホップ 12:10～12:55 (西山)	バレエ初級 11:40～12:40 (小東)	やさしいエアロ 11:55～12:40 (河内)	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)
ステップ エアロ 12:35～13:20 (東山)	ステップ&筋トレ 13:10～13:55 (西山)	担当変更 かんたんヨガ 12:50～13:20 (奥本)	時間変更 バレエ中級 12:55～13:55 (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)
マーシャル ボクササイズ 13:40～14:25 (沖)	NEW バーチャルヨガ 14:15～14:45	かんたんヨガ 14:25～14:55 (西川)	健美操 14:05～14:50 (西川)	NEW ストレッチ & はじめてエアロ 14:15～15:00 (嘉納)	脂肪燃焼 14:20～15:05 (今堀)	10月20日 11月24日は 休講です。
ラテンエアロ 14:35～15:20 (寺岡)	NEW バーチャルエアロ 15:00～15:45	ステップ入門 15:05～15:35 (西川)	ZUMBA 15:00～15:30 (西川)	時間変更 ヨガ 15:10～15:55 (松原)		けんこう空手 15:30～16:30 (十河)
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)			
ZUMBA 20:15～21:00 (小出)			フラダンス 20:10～20:55 (野口)	オリジナル レッスン 20:10～20:55		
	名称変更 骨盤ストレッチ 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。
骨盤ストレッチ……骨盤の歪みを調整し正しい位置にリセットしていきます。
(山ベルビクストレッチ)

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
	時間変更 有料 成人スクール 初級 9:45～10:45 1レーン使用 (西田)	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)	成人スクール 初級 9:45～10:45 1レーン使用 (山崎)	エンジョイ シェアスイム 40 10:50～11:30 1レーン使用	時間変更 有料 成人スクール 初級 9:45～10:45 1レーン使用 (谷口)
時間変更 ZUMBAアクア 12:00～12:30 1～3レーン使用 (西川)	NEW 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)	有料 成人スクール 上級 10:50～11:50 南側2レーン目を 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	時間変更 有料 成人スクール 上級 10:50～11:50 南側2レーン目を 1レーン使用 (前田)		時間変更 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 (谷口)
時間変更 有料 成人スクール 初級 12:40～13:40 1レーン使用 (谷口)			時間変更 有料 成人スクール 中級 13:00～14:00 南側2レーン目を 1レーン使用 (西田)	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 14:00～15:00 南側2レーン目を 1レーン使用 (西本)	時間変更 有料 成人スクール 上級 12:00～13:00 南側2レーン目を 1レーン使用 (西田)
時間変更 有料 成人スクール 中級 13:50～14:50 南側2レーン目を 1レーン使用 (西田)	時間変更 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)		時間変更 有料 成人スクール 初級 14:10～15:10 1レーン使用 (谷口)	ビノス公認 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 11人以上 2レーン	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)	時間変更 登録制 マスターズ 練習会 13:10～14:10 3レーン使用
時間変更 はじめての 四泳法 15:10～15:40 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		時間変更 はげしくアクア 15:20～16:00 1～3レーン使用 (嘉納)		
※「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)	10月14日、11月4日 1月13日、2月24日 の祝日は 15:00～16:00での 実施となります。	ビノス公認 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。
- グループでない方が泳がれているレーンでグループ練習はご遠慮ください。
- 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	10月	11月	12月	1月	2月	3月
はじめての四泳法	月曜日 15:10～	バタフライ	平泳ぎ	クロール	背泳ぎ	バタフライ
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いただけます。 ●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、バーチャルレッスンとします。)
※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10月～2025年3月

Bスタジオ

※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
テニスボール2個と それが入る靴下1双必要 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 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 (山崎) 有料 レゲトンドダンス 13:30～14:15 (寺岡)定員 8名 有料 バレエトゥシューズ 14:10～14:50 自主練習 14:50～15:10 有料 ピラティススクール 18:45～19:45 (平井)定員 10名	フリー利用	有料 ピラティス スクール 9:50～10:50 (平井)定員 10名 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 有料 呼吸を深める ヨガスクール 11:40～12:40 (藤山)定員 12名 時間変更 有料 バレエトゥシューズ 14:10～14:50 自主練習 14:50～15:10 フリー利用	フリー利用	有料 身体リセット& リラックスヨガ スクール 9:50～10:50 (平井)定員12名 フリー利用 フラダンス 11:15～12:00 (野口)定員 10名 11月23日のみ休講 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。 フリー利用	有料 呼吸を深める ヨガスクール 10:30～11:30 (藤山)定員 12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。 フリー利用 初めての 方でも安心 シューズ 不要

Bスタジオ有料プログラム		他の有料プログラムの料金など詳細は裏面のおとなスクールをご覧ください。	
(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 (筋腹リリース)	肩こりや腰痛の原因になっているこわばっている筋腹を緩めて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	
レゲトンドダンス	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	①9月28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9月29日にお申込み者へ連絡します。※10月開講できない場合は3月末まで開講いたしません。 ②11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お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。 ※開講できない場合は3月末まで開講いたしません。 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
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
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。

NEW 10月よりBスタジオの空き時間にフリーでご利用いただけます!

- ・ストレッチ、卓球、レッスンの復習などにご利用いただけます。
- ・レッスン前後15分間はご利用いただけません。
- ・1グループ15分以上ご利用の際は、事前予約が必要です。(ジム入口の予約ボードにご記入ください。)
※15分以内の場合は予約不要です。
※同じ時間で予約の方がいらっしゃれば、予約の方が優先となります。
- ・1グループの最大ご利用時間は30分までといたします。
- ・音楽器具は使用いただけません。
- ・卓球でご利用の方は卓球台の準備と片付けは各自でお願いします。
- ・臨時のレッスンやイベントでご利用できない場合がございます。