

	月					火					水					木	金					
	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ストレッチ/ ファンクショナル エリア	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ストレッチ/ ファンクショナル エリア	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ストレッチ/ ファンクショナル エリア	プール		Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ストレッチ/ ファンクショナル エリア	プール	
9:00				9:10 ストレッチ					9:10 ストレッチ					9:10 ストレッチ					9:10 ストレッチ		9:00	
10:00	9:30 エンジョイ ロー 石川	9:30 はじめて エアロ45 武安	9:30 R30 AYA	10:00 ストレッチ		9:30 エアロ1 五味	9:30 フィットネス タイチー 富永		10:00 ストレッチ		9:30 プラナ ヨーガ 宮川	9:30 ステップ EX2 ちかこ		10:00 ストレッチ		9:30 ファンクシ ョナル ムーブ 五味	9:30 サルサ &セラピー いづみ		10:00 ストレッチ		10:00	
11:00	10:30 サルサ & セラピー 社	10:30 プラナ ヨーガ 大谷		10:30 CORE-play		10:30 ポディー フレックス 久我	10:30 ステップ EX1 五味	10:30 R30 KUNI	10:30 CORE-play	11:00 ストレッチ	10:30 fight 中島	10:30 はじめてエアロ ちかこ	11:00 CORE-play	11:00 ストレッチ	11:00 水中ウォーキング 神田	10:30 エアロ2 岩木	10:30 シェイプアップ ベリーダンス なつみ	10:30 R30 RIDE	11:00 CORE-play	11:15 ストレッチ	11:15 カルチャー スクール 大野	11:00
12:00	11:45 フィットネス フラ 社	11:45 ステップ EX2 染谷		12:00 ストレッチ	12:00 アクア45 大谷	11:30 CENTERGY ちかこ	11:30 フラダンス 入門 松浦	12:00 R30 RIDE	12:00 CORE-play	12:00 ストレッチ	11:30 アクア45 ゆきえ	11:30 ヨーガ 佐藤	11:30 ピラティス45 岩木	11:30 CORE-play	12:00 ストレッチ	11:30 マット ステッ プライト AKEMI	11:30 スィミング 大野 (有料)	11:30 R30 RIDE	11:30 CORE-play	11:30 ストレッチ	12:00 スィミング 大野 (有料)	12:00
13:00	12:45 Q-Renポディ メンテナンス KUMI	12:45 エンジョイ ロー 染谷	13:00	13:00 ストレッチ		12:45 エアロ FUN ちかこ	12:45 POWER KAO		13:00 ストレッチ		12:45 DiscoFit 岡林	12:45 ジャズダンス 白石	13:00 カルチャー スクール ヨーガ 奇数月開講 美安 (有料)	13:00 ストレッチ		12:30 簡化 太極拳 山口(浩)	13:00 ZUMBA AKEMI		13:00 ストレッチ		13:00	
14:00	13:45 DIO 久我	13:45 ヨーガ 佐藤	ジャズ 同好会			14:00 はじめて HIP HOP クック	14:00 ゆるめる ヨガ ゆきえ	14:00 カルチャー スクール プレミアム バレエ 木原 (有料)	14:15 ストレッチ	14:15 アクア45 有紀子	14:00 シェイプアップ エアロ 石川	14:00 M groove		14:15 ストレッチ	14:00 プラナ ヨーガ 美安	14:00 ACTIVE タクミ			14:00 アクア45 YUKA	14:00 アクア ZUMBA AKEMI	14:00	
15:00	15:00	15:00		15:00 ストレッチ	15:00	15:15 はじめて 太極拳 山口(多)	15:15 はじめて エアロ45 ちかこ	15:00 ジュニア スイミング (有料)	15:00 ストレッチ	15:00	15:00 SHOKO	15:15 マット ピラティス 飯島	15:00 ストレッチ	15:00	15:00	15:00 Q-REN ポディ メンテナンス KUMI	15:00 ストレッチ		15:00 ストレッチ	15:00	15:00	
16:00	15:30 CENTERGY さやか	15:30 フラダンス 大竹		15:30 CORE-play	ジュニア スイミング (有料)	16:00 はじめて エアロ45 ちかこ	16:00 CORE-play	ジュニア スイミング (有料)	16:00 ストレッチ	16:00	16:00 ジュニア 体操教室 (有料)	16:00 ジュニア 空手教室 幼児 (有料)	16:00 CORE-play	16:00 ストレッチ	16:00	16:00 ジュニア 体操教室 (有料)	16:00 ストレッチ		16:00 ストレッチ	16:00	16:00	
17:00	16:30 ジュニア 新体操	16:15 ステップ EX1 石川			ジュニア スイミング (有料)	16:30 ジュニア 体操教室 (有料)	16:30 CORE-play	ジュニア スイミング (有料)	16:30 ストレッチ	16:30	16:30 カルチャー スクール 太極拳 山口(多) (有料)	16:30 ジュニア 空手教室 児童 (有料)	16:30 CORE-play	16:30 ストレッチ	17:00	17:00 ジュニア 体操教室 (有料)	17:00 ストレッチ		17:00 ストレッチ	17:00	17:00	
18:00	17:45 a KIDS starter	17:30 a KIDS basic			ジュニア スイミング (有料)	17:45 ジュニア 体操教室 (有料)	17:45 CORE-play	ジュニア スイミング (有料)	17:45 ストレッチ	17:45	17:45 ジュニア 空手教室 児童 (有料)	17:45 ジュニア 空手教室 児童 (有料)	17:45 CORE-play	17:45 ストレッチ	18:00	18:00 ジュニア 体操教室 (有料)	18:00 ストレッチ	17:30 B-balance 身体調整 寺田	18:00 CORE-play	18:00 ストレッチ	18:00	
19:00	19:15 a TEEN basic	18:45			ジュニア スイミング (有料)	19:30 ジュニア 体操教室 (有料)	19:30 CORE-play	ジュニア スイミング (有料)	19:30 ストレッチ	19:00	19:15 はじめて エアロ ちかこ	19:15 はじめて エアロ ちかこ	19:15 CORE-play	19:15 ストレッチ	19:00	19:00 カルチャー スクール はじめて バレエ 木原 (有料)	19:00 ストレッチ		19:00 ストレッチ	19:00	19:00	
20:00	20:15 エアロ1 加藤	20:00 TEEN basic	20:00	20:00 ストレッチ	20:15	20:00 プラナ ヨーガ 富永	20:00 POWER KUNI	20:00 ジュニア スイミング (有料)	20:00 ストレッチ	20:00	20:00 M groove はるか	20:00 エアロ FUN ちかこ	20:00 CORE-play	20:00 ストレッチ	20:00	20:00 fight サトシ	20:00 プラナ ヨーガ 皆川	20:00 カルチャー スクール スィミング 大野 (有料)	20:00 ストレッチ	20:15 ストレッチ	20:00	
21:00	21:15 M groove はるか	21:15 RIDE AYA		21:00 CORE-play	21:15	21:00 アメンボ 同好会 7月以降	21:00 R30 RIDE	21:00 CORE-play	21:00 ストレッチ	21:00	21:00 M groove はるか	21:00 エアロ FUN ちかこ	21:00 CORE-play	21:00 ストレッチ	21:00	21:00 ZUMBA 岩田	21:00 POWER KAO	21:00 RIDE KUNI	21:00 CORE-play	21:00 ストレッチ	21:00 スィミング 大野 (有料)	21:00
22:00	21:15 CENTERGY さやか	21:15 ZUMBA 丸山				21:15 HIPHOP YUMI	21:15 fight KUNI			21:15	21:15 CENTERGY ちかこ	21:15 ACTIVE AKI	21:15 R30 AYA		22:00	21:15 ZUMBA 岩田	21:15 POWER KAO	21:15 RIDE KUNI			22:00	
23:00																						23:00

担当者・内容・時間・名称などの変更

カルチャースクール(有料、要申込)

ジュニア教室

初心者向けレッスン

上級者向けレッスン

シューズの必要はありません

※サイクルプログラム担当者「掲示板参照」クラスの担当者は別途決定し次第掲示板にてご案内いたします
 ※祝日のレッスン内容は別途掲示にてご案内致します
 ※カルチャースクールの詳細は別途掲示にてご案内いたします。
 ※パーソナルスイミング及びジュニアスイミングでのコース使用状況は別途ご確認ください
 ※都合によりレッスン内容・時間が変更となる場合がございます



スタジオ利用方法



	土					日				
	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ストレッチ/ ファンクショナル エリア	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ストレッチ/ ファンクショナル エリア	プール
9:00	9:00			9:10 ストレッチ	9:00				9:00 ストレッチ	8:00~ ジュニアスイミング
10:00	9:30 ステップ EX1 加藤	9:45 はじめてエアロ 久波		10:00 ストレッチ	ジュニアスイミング	9:30 エアロ1 加藤		10:00 ジュニア バレエ教室 (有料)	10:00 ストレッチ	ジュニアスイミング (有料)
11:00	10:30 足裏 & リンパマッサージ 久波			11:00 ストレッチ		10:30 ZUMBA 宮本			11:00 ストレッチ	
12:00	11:45 エンジョイ ロー 田中	11:30 CORE-play RIDE KUNI		12:00 ストレッチ	(有料)	11:30 プラナ ヨーガ TOMOKA	12:00 ステップ EX2 染谷		12:00 ストレッチ	
13:00	13:00		13:00 ストレッチ	13:00	6月の担当 3日 タクミ 10日 AKI 17日 タクミ 24日 AKI	13:00 エアロ FUN 染谷		13:00 ストレッチ		
14:00	13:15 プラナ ヨーガ 清野	14:00 fight KUNI		13:30 CORE-play	7月の担当 1日 タクミ 8日 AKI 15日 タクミ 22日 AKI 29日 タクミ	14:15 卓球 同好会		13:30 CORE-play		
15:00	14:30 B-balance 身体調整 寺田	14:30 カルチャースクール フラメンコ		14:30 CORE-play		ACTIVE		14:00 ストレッチ		
16:00	15:45 CENTERGY さやか	15:45 カルチャースクール JAZZ アドバンス		15:00 ストレッチ		15:30 fight サトシ	15:30 ジャズダンス 木原	14:30 CORE-play		
17:00	17:55 a KIDS starter	18:00 HIPHOP ASAMI		15:30 CORE-play		16:45 ZUMBA 朝山	16:30 RIDE ワタル	15:00 ストレッチ		
18:00	19:00 a TEEN starter			16:00 ストレッチ				17:00 ストレッチ		
19:00				17:00 ストレッチ						
20:00				17:55 (有料)						
21:00				18:00 (有料)						
22:00										
23:00										

【ストレッチ (15分)】
運動前後のウォーミングアップ、クーリングダウンとしてトレーナーがストレッチをご案内致します。

【CORE-play (20分)】
4つの道具を使い音楽に合わせたおこなうショートレッスンです。動きの質を高めてよりよく動ける身体を目指しましょう。※定員6名

- 参加希望のレッスン名簿に会員No.をご記入下さい。
チェックイン前のご予約はできません。
※サイクルレッスンは、レッスン開始15分前よりフロントにて参加券を配布いたします。(予約開始時点で定員以上の希望者の場合抽選致します。)
 - 前レッスンの清掃等が終了し、スタジオが空き次第、並んで頂いた順にご入室ください。
※Cスタジオのみ全レッスン終了時刻5分より整列して頂けます。
※スタジオが開いている場合、順次ご入室して頂けます。
※スタジオ外に荷物を置いたままその場を離れない様にお願いします。
- お友達の分の予約表記入や場所取りはご遠慮ください。
 - 安全にご利用頂く為、定員を設けております。各レッスンの定員数に関しては別紙をご確認ください。
 - 複数のレッスンに参加希望される場合は、参加レッスン終了後に次のレッスン名簿にご記入ください。
 - レッスン開始5分以降のご入場はご遠慮ください。
 - ステップ台を使用するレッスン、サイクルレッスンは、レッスン開始後のご入室はご遠慮ください。
 - 記入後にキャンセルされる場合はNo.に横線をお入れください。