

	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 RIDE	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	10:30 R30 RIDE	10:30 CORE-play	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 RIDE	11:00 CORE-play	11:00 ストレッチ	11:15 カルチャースクール スイミング 大野 (有料)	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	11:30 R30 KUNI	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 R30 RIDE	11:30 CORE-play	11:30 ピラティス45 岩木	11:30 マット ステッ プラ ライト AKEMI	11:30 ピラティス45 花岡	11:30 RIDE	12:00 CORE-play	12:00 ストレッチ	12:00 カルチャースクール スイミング 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 カルチャースクール	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		13:00 簡化 太極拳 山口(浩)	13:30 ZUMBA AKEMI		13:00 ストレッチ	13:30	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 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	14:00 プラナ ヨーガ 美安	14:00 ACTIVE タクミ			14:00 CORE-play	14:00 ストレッチ	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	16:30 カルチャースクール 太極拳 山口(多) (有料)	15:30 CORE-play	15:30 ストレッチ	15:00 SHOKO	15:15 SHOKO		15:00 アクア45 YUKA	15:00 ストレッチ	15:00 Q-REN ポディ メンテナンス KUMI	15:00 ストレッチ		15:00 CORE-play	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 ジュニア 体操教室 (有料)	15:30 ジュニア 体操教室 (有料)	15:30 マット ピラティス 飯島	16:00 CORE-play	16:00 ストレッチ	16:00 ジュニア 体操教室 (有料)	16:00 CORE-play	16:00 ストレッチ		16:00 CORE-play	16:00 ストレッチ	ジュニアスイミング (有料)	16:00
17:00	16:30 ジュニア 新体操	16:15 ステップ EX1 石川				16:30 ジュニア 体操教室 (有料)	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 体操教室 (有料)	16:30 ジュニア 空手教室 幼児 (有料)	16:30 ジュニア 空手教室 児童 (有料)		16:30 ジュニア 空手教室 児童 (有料)		17:00 ジュニア チアダンス 教室 (有料)	17:00 ストレッチ		16:00 CORE-play	16:00 ストレッチ	ジュニアスイミング (有料)	17:00
18:00	17:45 KIDS starter	17:30 KIDS basic								17:45 ジュニア 体操教室 (有料)	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 ジュニア 空手教室 児童 (有料)		17:30 B-balance 身体調整 寺田	17:30 ストレッチ		16:00 CORE-play	16:00 ストレッチ	ジュニアスイミング (有料)	18:00
19:00	19:15 TEEN basic	18:45								17:45 ジュニア 体操教室 (有料)	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 ジュニア 空手教室 児童 (有料)		18:45 カルチャースクール はじめて バレエ 木原 (有料)	17:30 ストレッチ		16:00 CORE-play	16:00 ストレッチ	ジュニアスイミング (有料)	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	19:30 プラナ ヨーガ 富永	20:00 POWER KUNI	20:30 R30 RIDE	20:00 ストレッチ	19:30 アクア30 有紀子	20:00 M groove はるか	20:00 エアロ FUN ちかこ	20:15 R30 AYA	20:00 ストレッチ	19:30 はじめてエアロ ちかこ	19:45 fight サトシ	20:00 プラナ ヨーガ 皆川	19:30 カルチャースクール はじめて バレエ 木原 (有料)	20:00 ストレッチ	20:15	20:00	
21:00	21:15 M groove はるか	21:15 ZUMBA 丸山	21:00 RIDE AYA	21:00 CORE-play	アメンボ 同好会	21:15 HIPHOP YUMI	21:15 fight KUNI	21:00 R30 RIDE	21:00 CORE-play	21:00 アクア30 有紀子	21:00 M groove はるか	21:00 エアロ FUN ちかこ	21:15 R30 AYA	21:00 CORE-play	21:00 はじめてエアロ ちかこ	21:00 fight サトシ	21:00 プラナ ヨーガ 皆川	21:00 カルチャースクール スイミング 大野 (有料)	21:00 CORE-play	21:00 ストレッチ	21:00 カルチャースクール スイミング 大野 (有料)	21:00
22:00	22:00	22:00									22:00 CENTERGY ちかこ	22:00 ACTIVE AKI			22:00 ZUMBA 岩田	22:00 POWER KAO	22:00 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上にてご案内いたします
 ※祝日のレッスン内容は別途掲示板上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板上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 ジュニア 体操教室 (有料)	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 (有料)	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	11:30	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	12:00 CORE-play RIDE KUNI	12:00 ストレッチ		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				13:00 ストレッチ	
14:00	fight KUNI	13:15 プラナ ヨーガ 清野	14:00 カルチャースクール フラメンコ	13:30 CORE-play	ウェーブ アクア 久波	今月の担当 6日 AKI 13日 タクミ 20日 AKI 27日 タクミ	14:15 エアロ FUN 染谷	卓球 同好会	13:30 CORE-play	
15:00		14:30 POWER KUNI	15:45 ロサ・高杉 (有料)	14:30 CORE-play		ACTIVE			14:30 CORE-play	
16:00		15:45	16:00 カルチャースクール	15:00 ストレッチ		15:30 fight サトシ	15:30 ジャズダンス 木原		15:30 CORE-play	
17:00		16:00 CENTERGY さやか	17:00 JAZZ アドバンス (有料)	16:00 ストレッチ		16:45 ZUMBA 朝山	16:30 卓球 同好会		16:00 ストレッチ	
18:00	17:55 KIDS starter	18:00 HIPHOP SHINYA		17:00 ストレッチ					17:00 ストレッチ	
19:00	19:00 TEEN starter									
20:00										
21:00										
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

1. 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。
2. 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せん。
※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。

皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます