

	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	
9:30	エアロ 中級ロー 石川	エアロ 初級ロー 武安	R30 AYA	10:00 ストレッチ		エアロ初級 五味	フィットネス タイチー 富永		10:00 ストレッチ		プラナ ヨーガ 宮川	ステップ 中級 ちかこ		10:00 ストレッチ		ファンクシ ョナル ムーブ 五味	サルサ &セラピー いづみ		10:00 ストレッチ		10:00	
10:00				10:30 CORE-play					10:30 CORE-play					10:30 CORE-play					10:30 CORE-play		10:00	
10:30	サルサ & セラピー 社	プラナ ヨーガ 大谷		11:00 ストレッチ		ポディー フレックス 久我	ステップ 初級 五味	RIDE	11:00 ストレッチ		fight	エアロ入門 ちかこ		11:00 ストレッチ		水中ウォーキング 神田	エアロ中級 岩木	シェイプアップ ベリーダンス なつみ	RIDE	11:00 ストレッチ		11:00
11:00				11:30 CORE-play					11:30 CORE-play					11:30 CORE-play					11:30 CORE-play		11:00	
11:45	フィットネス フラ 社	ステップ 中級 染谷		12:00 ストレッチ		CENTERGY	フラダンス 入門 松浦		12:00 ストレッチ		ヨガ 佐藤	ピラティス45 岩木		12:00 ストレッチ		カルチャー スクール 大野 (有料)	マット ピラティス45 花岡	ステップ初級30 AKEMI		12:00 ストレッチ		12:00
12:00				12:45 ストレッチ	アクア45 大谷				12:45 ストレッチ					12:45 ストレッチ					12:45 ストレッチ		12:00	
12:45	Q-Renボディ メンテナンス KUMI	エアロ 中級ロー 染谷		13:00 ストレッチ		エアロ 上級 ちかこ	POWER KAZ		13:00 ストレッチ		DiscoFit	ジャズダンス 白石		13:00 ストレッチ		カルチャー スクール 美安 (有料)	簡化 太極拳 山口(浩)	ZUMBA AKEMI		13:00 ストレッチ		13:00
13:00				13:45 ストレッチ					13:45 ストレッチ					13:45 ストレッチ					13:45 ストレッチ		13:00	
13:45	DIO 久我	ヨーガ 佐藤	ジャズ 同好会			はじめて HIP HOP クック	ゆるめる ヨガ ゆきえ	カルチャー スクール プレミアム バレエ 木原 (有料)	14:00 ストレッチ		シェイプアップ エアロ 石川	groove		14:00 ストレッチ			プラナ ヨーガ 美安	ACTIVE タクミ		14:00 ストレッチ		14:00
14:00				15:00 ストレッチ					15:00 ストレッチ					15:00 ストレッチ					15:00 ストレッチ		14:00	
15:00	CENTERGY	フラダンス		15:30 CORE-play		はじめて 太極拳 山口(多)	エアロ 初級ロー ちかこ		15:30 CORE-play		15:30	マット ピラティス 飯島		15:30 CORE-play		ジュニア 体操教室	ジュニア ボディ メンテナンス KUMI		15:30 CORE-play		15:30	
15:00				16:00 ストレッチ	ジュニア スイミング (有料)				16:00 ストレッチ					16:00 ストレッチ					16:00 ストレッチ		15:00	
16:00	さやか	大竹		16:30 ストレッチ		ジュニア 体操教室	カルチャー スクール 太極拳 山口(多) (有料)		16:30 ストレッチ		ジュニア 体操教室	ジュニア 空手教室 幼児 (有料)		16:30 ストレッチ		ジュニア スイミング			16:30 ストレッチ		16:00	
16:30	ジュニア 新体操	ステップ 初級 石川																		16:00		
17:00				17:45 ストレッチ					17:45 ストレッチ					17:45 ストレッチ					17:45 ストレッチ		17:00	
17:45	KIDS starter	KIDS basic																		17:00		
18:00				18:45 ストレッチ					18:45 ストレッチ					18:45 ストレッチ					18:45 ストレッチ		18:00	
18:45																				18:00		
19:00	エアロ初級 加藤	TEEN basic		20:00 ストレッチ		19:30			19:30 ストレッチ					19:30 ストレッチ					19:30 ストレッチ		19:00	
19:15				20:15 ストレッチ					20:15 ストレッチ					20:15 ストレッチ					20:15 ストレッチ		19:00	
20:00	groove		RIDE	21:00 CORE-play		プラナ ヨーガ 富永	POWER KUNI		21:00 CORE-play		groove	エアロ 上級 ちかこ		21:00 CORE-play			プラナ ヨーガ 皆川		21:00 CORE-play		20:00	
20:15				21:15 CORE-play					21:15 CORE-play					21:15 CORE-play					21:15 CORE-play		20:00	
21:00	はるか	AYA			アメンボ 同好会															21:00		
21:15																				21:00		
22:00	CENTERGY	ZUMBA 丸山				HIPHOP YUMI	fight KUNI				CENTERGY	ACTIVE					ZUMBA 岩田	POWER KAZ	RIDE KUNI		22:00	
22:00																						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板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 初級 加藤	9:45 エアロ入門 久波	10:00 ストレッチ	ジュニア スイミング (有料)	9:30 エアロ初級 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	11:00 ストレッチ	
12:00	11:45 エアロ 中級ロー 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 中級 染谷	12:00 ストレッチ	12:00 ストレッチ	
13:00	13:00		13:00 ストレッチ	13:00 ウェーブ アクア 久波		13:00		13:00 ストレッチ	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	9月の担当 2日 AKI 9日 タクミ 16日 AKI 23日 タクミ 30日 AKI	14:15 エアロ 上級 染谷	卓球 同好会	13:30 CORE-play	14:00 ストレッチ	
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 POWER KUNI	14:00 ロサ・高杉 (有料)	14:30 CORE-play		14:30 ACTIVE		14:30 CORE-play	15:00 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 (有料)		15:30 CORE-play		15:30 fight サトシ	ジャズダンス 木原	15:30 CORE-play	16:00 ストレッチ	
17:00	17:55 KIDS starter	18:00 HIPHOP ASAMI		16:00 ストレッチ		16:45 ZUMBA 朝山	16:30 RIDE ワタル	16:00 ストレッチ	17:00 ストレッチ	
18:00	19:00 TEEN starter			17:00 ストレッチ				17:00 ストレッチ		
19:00										
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

- 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。