

	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	9:30	9:30	9:30			9:30	9:30				9:30	9:30	9:30			9:30	9:30				
10:00	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				プラナ ヨガ 宮川	ステップ 中級 ちかこ	R30 ワタル	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
10:30	10:30	10:30		10:30		10:30	10:30	10:30			10:30	10:30		10:30		10:30	10:30	10:30			
11:00	サルサ & セラピー 社	プラナ ヨガ 大谷	11:00 短期 カルチャースクール	CORE-play 11:00 ストレッチ		ボディ フレックス 久我	ステップ 初級 五味	RIDE	CORE-play 11:00 ストレッチ		fight サトシ	エアロ入門 ちかこ		CORE-play 11:00 ストレッチ		エアロ中級 岩木	バレエストレッチ &エクササイズ 小関	RIDE	CORE-play 11:00 ストレッチ		11:00
11:30	11:30	11:30		11:30		11:30	11:30	KUNI	11:30	11:30	11:30	11:30		11:30		11:30	11:30	タクミ	11:30		カルチャースクール
12:00	フィットネス フラ 社	ステップ 中級 染谷	12:00 開講月別途参照 山口(浩) (有料)	12:00 ストレッチ		CENTERGY ちかこ	フラダンス 入門 松浦	R30 YASUKO	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		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
12:45	12:45	12:45		12:45		12:45	12:45				12:45	12:45	短期 カルチャースクール			12:45	12:45				
13:00	Q-Renボディ メンテナンス KUMI	エアロ 中級ロー 染谷	13:00	13:00 ストレッチ		エアロ 上級 ちかこ	POWER MASA		13:00 ストレッチ		DiscoFit 岡林	ジャズダンス 白石	13:00	13:00 ストレッチ		13:00	13:00		13:00 ストレッチ		13:00
13:45	13:45	13:45		13:45		13:45	13:45				13:45	13:45				13:45	13:45				
14:00	DIO 久我	ヨガ 佐藤	14:00			14:00	14:00	カルチャースクール			14:00	14:00				14:00	14:00				14:00
15:00	15:00	15:00		15:00		15:00	15:00	プレミアム バレエ 木原 (有料)			15:00	15:00				15:00	15:00	太極拳 同好会			15:00
15:30	CENTERGY さやか	フラダンス 大竹		15:30 ストレッチ		15:30	15:30		15:30	15:30	15:30	15:30		15:30		15:30	15:30		15:30		15:30
16:00	16:00	16:00		16:00		16:00	16:00		16:00	16:00	16:00	16:00		16:00		16:00	16:00		16:00		16:00
16:30	16:30	16:30		16:30		16:30	16:30		16:30	16:30	16:30	16:30		16:30		16:30	16:30		16:30		16:30
17:00	ジュニア 新体操	ステップ 初級 石川				ジュニア 体操教室 (有料)	カルチャースクール 太極拳 山口(多) (有料)				ジュニア 体操教室 (有料)	ジュニア 空手教室 幼児 (有料)				ジュニア 体操教室 (有料)	17:00				ジュニア 空手教室 (有料)
17:45	17:45	17:45		17:45		17:45	17:45				17:45	17:45				17:45	17:45				17:45
18:00	KIDS starter	KIDS basic				18:00	18:00				18:00	18:00				18:00	18:00				18:00
18:45	18:45	18:45		18:45		18:45	18:45				18:45	18:45				18:45	18:45				18:45
19:00	19:00	19:00		19:00		19:00	19:00				19:00	19:00				19:00	19:00				19:00
19:15	19:15	19:15		19:15		19:15	19:15				19:15	19:15				19:15	19:15				19:15
20:00	エアロ初級 加藤	TEEN basic				19:30	20:00		19:30	20:00	20:00	20:00		20:00		20:00	20:00		20:00		20:00
20:30	20:30	20:30		20:30		20:30	20:30		20:30	20:30	20:30	20:30		20:30		20:30	20:30		20:30		20:30
21:00	FATBURN 掲示板参照					21:00	21:00		21:00	21:00	21:00	21:00		21:00		21:00	21:00		21:00		21:00
21:15	21:15	21:15		21:15		21:15	21:15		21:15	21:15	21:15	21:15		21:15		21:15	21:15		21:15		21:15
22:00	CENTERGY さやか	ZUMBA 丸山				HIPHOP YUMI	fight KUNI		21:30 CORE-stretching		21:30	21:30		21:30		21:30	21:30		21:30		22:00
23:00	23:00	23:00		23:00		23:00	23:00		23:00	23:00	23:00	23:00		23:00		23:00	23:00		23:00		23:00

担当者・内容・時間・名称などの変更

初心者向けレッスン

カルチャースクール (有料、要申込)

上級者向けレッスン

ジュニア教室

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			9:10 ストレッチ	9:00				9:00 ストレッチ	8:00~	
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		10:00	10:00 ストレッチ	ジュニア スイミング (有料)	
	10:30 足裏 & リンパマッサージ 久波		11:00 ストレッチ		ZUMBA 宮本		ジュニア バレエ教室 (有料)	11:00 ストレッチ		
	11:45 エアロ 中級ロー 田中	RIDE KUNI	CORE- stretching 12:00 ストレッチ		11:30			11:30 CORE- stretching		12:00 ストレッチ
					12:45					
					ウェーブ アクア 久波					13:00 ストレッチ
					13:30					13:30
13:15	M fight KUNI		13:30 CORE-play	スィ ミネ ン グ	14:00		14:00 ストレッチ	卓球 同好会		
プラナ ヨーガ 清野		14:00	2コース使用 (有料)	14:15		14:30 CORE- stretching				
14:30	14:30	14:30 CORE- stretching		14:30	ACTIVE	15:00 ストレッチ				
B-balance 身体調整 寺田	POWER KUNI		15:00		タクミ	15:30				
15:45		15:45 CORE-play		15:30	15:30	15:30 CORE-play				
M CENTERGY さやか	カルチャースクール	16:00		16:00	M fight サトシ	16:00 ストレッチ				
		16:00		16:45		16:30				
		JAZZ アドバンス (有料)			16:45					
		17:00		ZUMBA 朝山		RIDE ワタル	17:00 ストレッチ			
17:55										
a KIDS starter	18:00 HIPHOP ASAMI									
a TEEN starter										

【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て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

【CORE-stretching(20分)】
フォームローラーを使用し、身体のゆがみを解消

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。
※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。)
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いたします。

- 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。

