

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and time slots (9:00 to 23:00). Includes instructor names and class titles.

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~ 9:00
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 アスイミング (有料)	9:30 エアロ初級 加藤			10:00 ストレッチ	ジュニア 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		10:00 ジュニア バレエ教室 (有料)	11:00 ストレッチ	
12:00	11:45 エアロ 中級ロー 田中	11:30 RIDE KUNI	11:30 CORE- stretching	12:00 ストレッチ	12:45 (有料)	11:30 プラナ ヨーガ TOMOKA	12:00 ステップ 中級 染谷		11:30 CORE- stretching	
13:00	13:00		13:00 ストレッチ	12:45 ウェーブ アクア 久波		13:00		13:00 ストレッチ		
14:00	13:15 プラナ ヨーガ 清野	13:00 fight KUNI	13:30 CORE-play	14:00 ストレッチ	13:00 エアロ 上級 染谷	14:15	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 POWER KUNI	14:30 CORE- stretching	15:00 ストレッチ	2コース使用 (有料)	14:30 ACTIVE		14:30 CORE- stretching	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	16:00 ストレッチ		15:30 fight サトシ	ジャズダンス 木原	15:30 CORE-play	15:30 ストレッチ	
17:00	17:55 KIDS starter		17:00 ストレッチ			16:45 ZUMBA 朝山	16:30 卓球 同好会	17:00 ストレッチ	17:00 ストレッチ	
18:00	18:00 HIPHOP ASAMI									
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

- 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。