

	月				火				水				木	金			
	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00	9:30 エアロ初級ロー 武安	9:30 ヨガ 映像			9:30 フィットネスタイチ 富永	9:30 エアロ初級 映像			9:30 ステップ中級 ちかこ				9:30 身体調整 AKI	9:30 ラテンダンス 映像			
10:00	10:30 プラナヨーガ 大谷	10:30 ダンスエアロ 映像			10:30 SALSATION 久我	10:30 身体調整 AKI	10:30 R30 Shin		10:30 fight 中島	10:30 エアロ入門 ちかこ	カルチャースクール かんたん バレエ		10:30 エアロ中級 岩木	10:30 バレエストレッチ &エクササイズ 小関			
11:00			短期 カルチャースクール 11:30	11:30	11:30 CENTERGY YUKKO	11:30 フラダンス 松浦		11:30 マットピラティス 岩木	11:30 ラテンダンス 映像	カルチャースクール かんたん バレエ 小関 (有料)		11:30 マットピラティス 花岡	11:30 エアロ初級 映像	11:30 R30 SHO	11:15 カルチャースクール	11:00 スイミング 大野 (有料)	
12:00	11:45 fight 中島	11:45 ステップ中級 染谷	開講月別途参照 山口(浩) (有料)		12:45 エアロ上級 ちかこ	12:45 POWER 健太	13:00	12:45 ZUMBA YUKA	12:30 ヨガ 映像	カルチャースクール ヨガ 美安 (有料)		12:30 スィミング 大野 (有料)	12:30 簡化太極拳 山口(浩)	12:30 DiscoWorld UNO			
13:00	12:45 エアロ中級ロー 染谷		13:00		13:45 エアロ初級ロー ちかこ	13:45 マットピラティス 映像	カルチャースクール プレミアム バレエ	14:00 シェイプアップ エアロ 石川	14:00 groove SAYAKA			13:30 アクア30 武安	13:45 プラナヨーガ 美安	13:45 タクティブ タクミ			
14:00	13:45 フラダンス 大竹	13:45 ヨガ 映像	ジャズ 同好会		14:45 タクティブ hono	木原 (有料)	15:00							15:00 太極拳 同好会			
15:00	15:00 CENTERGY YUKKO	15:00 HIPHOP 映像		15:00	15:15 初めて太極拳 山口(多)		ジュニアスイミング	15:30	15:15 マットピラティス 飯島			15:00	15:30 リンパマッサージ 映像			15:00	
16:00			ジュニアスイミング		16:30 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)		ジュニアスイミング	16:30 ジュニア体操教室				ジュニアスイミング				ジュニアスイミング
17:00	16:30 ジュニア 新体操	16:15 ステップ初級 石川							16:30 ジュニア 空手教室 幼児				ジュニア 体操教室	17:00			
18:00	17:45 KIDS starter	17:30 KIDS basic							17:45 ジュニア 空手教室 児童					ジュニア チアダンス			
19:00		18:45 TEEN basic			19:30 プラナヨーガ 富永				19:15 エアロ入門 ちかこ						18:45		はじめてバレエ 木原 (有料)
20:00	20:00 groove SAYAKA		20:15 R30 SHO	20:15		20:00 POWER KUNI			20:15 エアロ上級 ちかこ			20:00	20:15 fight サトシ	20:15 マットピラティス 映像			
21:00		21:00 CENTERGY さくら	アメンボ 同好会 (21-ス使用)		21:00 fight KUNI	21:00 レグトン 映像		21:00	21:15 HIPHOP 映像				20:45 ZUMBA まみ	20:45 POWER 健太			
22:00																	

担当・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

※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	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00	9:00~ ジュニア体操	9:30 エアロ入門 久波		9:00 ジュニアスイミング (有料)		9:30 エアロ初級 映像		8:00~ ジュニアスイミング
10:00		10:30 足裏&リンパマッサージ 久波			10:45 ZUMBA 宮本	10:30 マットピラティス 映像	10:00 ジュニア バレエ教室 (有料)	
11:00		11:30 エアロ中級ロー 田中			11:45 プラナヨーガ TOMOKA	12:00 ステップ中級 染谷		
12:00		12:30 エアロダンス 映像			12:45	13:00 エアロ上級 染谷		
13:00		13:30 fight KUN I	13:30 ヨガ 映像		13:30		卓球 同好会	
14:00		14:30 身体調整 寺田	14:30 POWER KUN I		ジュニアスイミング (2コース使用)	14:30 FATBURN サトシ		
15:00	15:30 CENTERGY YUKKO	15:30 タクティブ タクミ	15:45	15:30 fight サトシ	15:30 ジャズダンス 木原			
16:00		カルチャースクール						
17:00		16:30 フットセラピー 映像	JAZZ アドバンス (有料)	16:45 ZUMBA 朝山	16:30 R30 SHO			
18:00	17:55 KIDS starter	18:00 HIPHOP ASAMI						
19:00	19:00							
20:00	TEEN starter							

- 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。
 - 前レッスンの清掃・消毒が終了し、スタジオが空き次第入室可能です。
※コロナウイルス感染防止の為 全レッスン、スタジオ前の整列は禁止とさせていただきます。
※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