

	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	
10:00																	10:00	
	10:30	10:30			10:30	10:30	10:30		10:30	10:30	10:30			10:30	10:30			10:00
11:00	エアロ初級 武安	マットピラティス 映像			SALSATION 久我	身体調整 AKI	R30 Shin		fight 中島	エアロ入門 ちかこ	カルチャースクール かんたん		エアロ中級 岩木	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			11:30	11:30	かんたん バレエ					11:15	カルチャースクール	
12:00	fight 中島	ステップ中級 染谷	太極拳 開講月別途参照 山口(浩) (有料)		センターGY YUKKO	フラダンス 松浦		マットピラティス 岩木	ラテンダンス 映像	小関 (有料)				R30 SHO		11:30	12:00	
		12:45 エアロ中級ロー 染谷			12:45	12:45			12:45	カルチャースクール ヨガ 美安 (有料)							12:30	13:00
13:00			ジャズ 同好会		13:45	13:45	カルチャースクール											13:00
14:00	フラダンス 大竹	ヨガ 映像			エアロ初級ロー ちかこ	マットピラティス 映像	プレミアム バレエ		14:00	シェイプアップ エアロ 石川	groove SAYAKA						13:45	14:00
15:00	センターGY YUKKO	レグトン 映像			14:45 タクティブ hono		木原 (有料)										13:45	15:00
			ジュニアスイミング		15:30				15:30	マットピラティス 飯島							15:00	16:00
16:00		16:15 ステップ初級 石川			初めて太極拳 山口(多)													16:00
17:00	ジュニア 新体操				ジュニア 体操教室	カルチャースクール 太極拳			ジュニア 体操教室	ジュニア 空手教室 幼児								17:00
18:00	KIDS starter	KIDS basic				山口(多) (有料)				ジュニア 空手教室 児童								18:00
19:00		TEEN basic																19:00
20:00	groove SAYAKA				19:30 プラナヨーガ 富永					19:15 エアロ入門 ちかこ							18:45	20:00
			アメンボ 同好会 (23-7使用)		20:00	20:00	POWER KUNI			20:15 エアロ上級 ちかこ							19:45	21:00
21:00		センターGY さくら			21:00	21:00			21:00	センターGY さくら							20:45	22:00
22:00					fight KUNI	HIPHOP 映像				レグトン 映像								

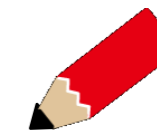
- 担当者・内容・時間・名称などの変更
- カルチャースクール (有料、要申込)
- ジュニア教室

- 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

※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

	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	
10:00	9:00 ジュニア体操			9:00			10:00	8:00~	
11:00		10:30 足裏&リンパ マッサージ 久波		ジュニアスイミング	10:45 ZUMBA 宮本	10:30 マットピラティス 映像	ジュニア バレエ教室 (有料)	ジュニアスイミング	
12:00		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			
13:00		12:30 エアロダンス 映像				13:00 エアロ上級 染谷			
14:00	13:30 fight KUN I	13:30 ヨガ 映像			13:30				卓球 同好会
15:00	14:30 身体調整 寺田	14:30 POWER KUN I		14:30 FATBURN サトシ	14:30 タクティブ hono				
16:00	15:30 CENTERGY YUKKO	15:30 タクティブ タクミ	15:45	ジュニアスイミング (2コース制限)	15:30 fight サトシ	15:30 ジャズダンス 木原			
17:00		16:30 カルチャースクール 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								

スタジオ利用方法



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・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。

皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます

