

| | 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 | ほくレストレッチ 映像 | | | フィットネスタイナー 富永 | エアロ初級 映像 | | | | ステップ中級 ちかこ | | | | マットサイエンス 武安 | ダンスエアロ 映像 | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | プラナヨーガ 大谷 | ラテンダンス 映像 | | | SALSATION® 久我 | 身体調整 富永 | R30 Shin | | Might 中島 | エアロ入門 ちかこ | カルチャースクール かんたん 小関 (有料) | | | エアロ中級 岩木 | バレエストレッチ &エクササイズ 小関 | | |
| 11:30 | | | 短期 カルチャースクール | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:45 | | | 太極拳 開講月別途参照 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | Might 中島 | ステップ中級 染谷 | アクア30 山口(浩) (有料) | | CENTERGY YUKKO | フラダンス入門 松浦 | | | マットピラティス 岩木 | バレトン 映像 | カルチャースクール スイミング 大野 (有料) | | | マットピラティス 花岡 | DiscoWorld UNO | R30 SHO | スイミング 大野 (有料) |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | フラダンス 大竹 | カルチャースクール 広池 ヨーガ | | | エアロ初級ロー ちかこ | ほくレストレッチ 映像 | カルチャースクール プレミアム バレエ | | シェイプアップ エアロ 石川 | M groove SAYAKA | | | | プラナヨーガ 美安 | ラテンダンス 映像 | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | ジュニア 新体操 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | KIDS starter | KIDS basic | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | M groove SAYAKA | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | CENTERGY さくら | HIP HOP YUMI | アメンボ 同好会 (2コ-ス使用) | | Might KUNI | マットピラティス 映像 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- 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

※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 | 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 | | | 9:00 | | | | 8:00~ |
| 10:00 | 9:30 エアロ入門 久波 | | | ジュニアスイミング (有料) | | 9:30 エアロ初級 映像 | 10:00 | ジュニアスイミング |
| 11:00 | 10:30 足裏&リンパ マッサージ 久波 | | | | 10:45 ZUMBA 宮本 | 10:30 ほぐれストレッチ 映像 | ジュニア バレエ教室 (有料) | |
| 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 ダンスエアロ 映像 | | | | | 13:00 エアロ上級 染谷 | | |
| 14:00 | 13:30 flight KUN I | 13:30 ヒーリングヨガ 映像 | | | ジュニアスイミング (2コース使用) | | | |
| 15:00 | 14:30 身体調整 寺田 | 14:30 POWER KUN I | | 14:30 FATEBLURN サトシ | | 14:30 タクティブ hono | | |
| 16:00 | 15:30 CENTERGY YUKKO | 15:30 タクティブ hono | 15:45 カルチャースクール | | 15:30 flight サトシ | 15:30 ジャズダンス 木原 | | |
| 17:00 | | 16:30 マットピラティス 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