

	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																				
10:00	エアロ初級ロー 武安	ヨガ ストレッチ (40分) 映像			フィットネス タイチー 富永	バレトン 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					
10:30																				
11:00	プラナ ヨーガ 大谷	10:40 初級エアロ 映像	11:00 短期 カルチャースクール		10:40 SALSATION® 久我	身体調整 富永	R30 Shin		M fight 中島	エアロ入門 ちかこ	10:30 カルチャースクール バレエ	水中ウォーキング 神田		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																				
12:00	M fight 中島	ステップ中級 染谷	11:45 開講月別途参照 山口(浩) (有料)		11:40 CENTERGY YUKKO	フラダンス 入門 松浦			11:20 マット ピラティス 岩木	11:30 カルチャースクール 24式太極拳 山口(多) (有料)	12:20 小関 (有料)	11:00 カルチャースクール スイミング 大野 (有料)		11:30 マット ピラティス 花岡	11:35 DiscoWorld UNO	11:30 R30 SHO	11:15 カルチャースクール 大野 (有料)			
12:30																				
13:00																				
13:30																				
14:00	フラダンス 大竹	カルチャースクール 広池ヨーガ 佐藤 (有料)	13:00 ジャズ 同好会		12:45 エアロ上級 ちかこ	12:50 POWER 健太	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	13:20 groove SAYAKA	12:20 カルチャースクール ヨガ 美安 (有料)		12:35 簡化太極拳 山口(浩)	12:35 簡化太極拳 映像 山口(浩)					
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00																				
17:30																				
18:00																				
18:30																				
19:00																				
19:30																				
20:00																				
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				

on-line配信
詳細は館内
掲示参照!!

on-line配信
詳細は館内
掲示参照!!

- 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

on-line配信レッスン
※詳細は館内掲示POPをご確認下さい

- 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
 ※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 (有料)	9:30 エアロ入門 久波		9:00 ジュニアスイミング (有料)		9:30 初めてエアロ 映像		8:00~ ジュニアスイミング
10:00		10:20 足裏&リンパ マッサージ 久波			10:45 ZUMBA 宮本	10:30 らくらくヨガ 映像	10:00 ジュニア (有料)	
11:00		11:30 エアロ中級ロー 田中			11:45 プラナ ヨガ	12:00 ステップ中級 TOMOKA		
12:00		12:30 バレトン 映像			on-line配信 詳細は館内 掲示参照!!	13:00 エアロ上級 染谷		
13:00	13:30 fight KUNI	13:30 身体ほぐし ストレッチ 映像		13:30 ジュニアスイミング (2コース使用)			卓球 同好会	
14:00	14:30 B-balance 身体調整 寺田	14:30 POWER KUNI				14:30 ステップ& ダンベル hono		
15:00		15:30 ステップ& ダンベル hono			15:30 fight サトシ	15:30 ジャズダンス 木原		
16:00	15:45 CENTERGY YUKKO		15:45 カルチャースクール				16:30 R30 SHO	
17:00		16:45 FLOWヨガ 映像	JAZZ アドバンス (有料)		16:45 ZUMBA 朝山			
18:00	17:55 a KIDS starter	18:00 HIPHOP ASAMI						
19:00	19:00 a TEEN starter							
20:00								

- 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をお願いいたします。

■ロッカールーム混雑緩和させる為、各スタジオの終了時間をずらしております。開始時間にご注意ください。

■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。

■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



