



# 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	ジュニア体操 (有料)	エアロ入門 久波 10:20		ジュニアスイミング (有料)		エアロ初級 映像	10:00	ジュニアスイミング
11:00		足裏&リンパ マッサージ 久波			10:30 ほぐしストレッチ 映像	ジュニア (有料)		
12:00		11:30 エアロ中級ロー 田中			10:45 ZUMBA 宮本			
13:00		12:30 ダンスエアロ 映像			11:45 プラナ ヨーガ TOMOKA	12:00 ステップ中級 染谷	12:30	
14:00	13:30 fight KUN I	13:30 ヨガ 映像		13:30 ジュニアスイミング (2コーススイミング 使用)	on-line配信 詳細は館内 掲示参照!!	13:00 エアロ上級 染谷		卓球 同好会
15:00	14:30 B-balance 身体調整 寺田	14:30 POWER KUN I				14:30 ステップ& ダンベル hono		
16:00	15:45 CENTERGY YUKKO	15:30 ステップ& ダンベル hono	15:45 カルチャースクール		15:30 fight サトシ	15:30 ジャズダンス 木原		
17:00		16:45 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 TEEN starter							
20:00								

9:00  
10:00  
11:00  
12:00  
13:00  
14:00  
15:00  
16:00  
17:00  
18:00  
19:00  
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。
  - レッスン開始後のご入室はご遠慮ください。  
(遅れた場合、キャンセル待ちが優先されます)
  - 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:

