

	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	9:30			9:30	9:30			9:30	9:30			9:30	9:30			
10:00	エアロ初級ロー 武安	ヒーリングヨガ 映像			フィットネスタイチ 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			
11:00	10:30	10:30			10:30	10:30	10:30		10:30	10:30	10:30	10:15	10:30	10:30			
	プラナヨーガ 大谷	ダンスエアロ 映像			SALSATION® 久我	身体調整 富永	R30 Shin		M fight 中島	エアロ入門 ちかこ		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			
12:00	11:45	11:45			11:30	11:30			11:30	11:30			11:30	11:30	11:30		
	M fight 中島	ステップ中級 染谷	短期 カルチャースクール 太極拳 開講月別途参照 山口(浩) (有料)	11:30	アクア30 大谷	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		かんたん バレエ 小関 (有料)	スィミング 大野 (有料)	マットピラティス 花岡	エアロ初級 映像	R30 SHO	スィミング 大野 (有料)
13:00	12:45	12:45			12:45	12:45			12:45	12:30			12:30	12:30			
	エアロ中級ロー 染谷				エアロ上級 ちかこ	POWER 健太			ZUMBA YUKA	ヒーリングヨガ 映像		カルチャースクール ヨガ 美安 (有料)					
14:00	13:45	13:45			13:45	13:45			14:00	14:00			13:45	13:45	13:45		
	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	リンパマッサージ 映像			シェイプアップ エアロ 石川	groove SAYAKA			プラナヨーガ 美安	タクティブ タクミ		アクア30 武安	
15:00	15:00	15:00			15:15	15:15			15:30	15:15			15:00	15:00			
	CENTERGY さくら				初めて太極拳 山口(多)	タクティブ hono			15:30	マットピラティス 飯島			15:30	カンフー 映像			
16:00	16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30			
	ジュニア 新体操	ステップ初級 石川			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 体操教室	ジュニア 空手教室 幼児			ジュニア 体操教室	ジュニア チアダンス			
17:00	17:45	17:30			17:45	17:45			17:45	17:45			17:00	17:00			
	KIDS starter	KIDS basic			17:45	17:45			17:45	ジュニア 空手教室 児童			18:45	18:45			
18:00	18:45	18:45			18:45	18:45			18:45	18:45			18:45	18:45			
	TEEN basic				19:30	19:30			19:15	19:15			19:00	19:00			
19:00	20:00	20:00			19:30	19:30			19:15	19:15			19:45	19:45			
	groove SAYAKA				プラナヨーガ 富永	POWER KUNI			19:15	エアロ入門 ちかこ			20:00	20:00			
20:00	20:15	20:15			20:00	20:00			20:15	20:15			20:15	20:15			
	20:45	20:45			20:45	20:45			20:15	エアロ上級 ちかこ	R30 Shin		20:45	20:45			
21:00	21:00	21:00			21:00	21:00			21:00	21:15			20:45	20:45			
	CENTERGY さくら	HIP HOP YUMI			21:00	21:00			21:00	中級HIPHOP 映像			ZUMBA まみ	POWER 健太			
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	ジュニア体操	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 (有料)
		10:30 足裏&リンパ マッサージ 久波			10:45 ZUMBA 宮本	ジュニア バレエ教室 (有料)		
		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		
		12:30 エアロダンス 映像			13:00 エアロ上級 染谷			
		13:30 fight KUNI	13:30 美脚ヨガ 映像				卓球 同好会	
14:00	14:30 身体調整 寺田	14:30 POWER KUNI		ジュニアスイミング (2コア使用)	14:30 FATBURN サトシ	14:30 タクティブ hono		
15:00	15:30 CENTERGY YUKKO	15:30 タクティブ タクミ	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		
16:00		16:30 シェイプアップヨガ 映像	JAZZ アドバンス (有料)		16:45 ZUMBA 朝山		16:30 R30 SHO	
17:00								
18:00	17:55 a KIDS starter	18:00 HIPHOP ASAMI						
19:00	19:00							
20:00	a 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