

	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	体の軸を整える ヨガ 映像			フィットネス タイチー 富永	初級ダンスエアロ 映像				ステップ中級 ちかこ				マット サイエンス 武安	エアロ初級 映像					
10:30																				
11:00	プラナ ヨーガ 大谷	10:40 groove 映像	11:00 短期 カルチャースクール		10:40 SALSATION® 久我	10:30 身体調整 富永			10:15 fight 中島	10:20 エアロ入門 ちかこ	10:30 カルチャースクール	10:15 水中ウォーキング 神田		10:35 エアロ中級 岩木	10:30 バレエストレッチ &エクササイズ					
11:45																				
12:00	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)	11:45 アクア30 大谷	11:40 CENTERGY さくら	11:30 フラダンス 入門 松浦			11:20 マット ピラティス 岩木	11:20 カルチャースクール 太極拳 山口(多) (有料)	11:00 バレエ カルチャースクール	11:00 スイミング カルチャースクール		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)			
13:00																				
13:30																				
14:00	広池ヨーガ 佐藤 (有料)	13:40 BLAST 映像	13:00 ジャズ 同好会		13:35 エアロ初級ロー ちかこ	14:10 体質改善 ヨガ 映像	13:00 プレミアム バレエ カルチャースクール		14:15 シェイプアップ エアロ 石川					13:45 プラナ ヨーガ 美安	13:45 BLAST 映像	13:45 太極拳 同好会	13:30 アクア30 武安			
15:00	15:10 CENTERGY YUKKO	15:00 初級エアロ 映像		15:00 ジュニアスイミング	15:15 初めて 太極拳 山口(多)	15:15 初めて太極拳 映像 山口(多)	15:00 ジュニアスイミング								14:45 カーディオダンス 映像(20分)			15:00 ジュニアスイミング		
16:00																				
17:00	ジュニア 新体操	17:00 avex dance master KIDS basic			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)														
18:00	avex dance master KIDS starter																			
19:00	avex dance master																			
20:00	TEEN basic	20:00 groove SAYAKA	20:15 R30 SHO	20:15	19:30 プラナ ヨーガ 富永	20:00 POWER KUN I			20:00 エアロ上級 ちかこ	20:10 CORE 映像	20:15 R30 Shin			19:40 fight サトシ	19:30 CENTERGY 映像	18:45 はじめてバレエ 木原 (有料)				
21:00	20:50 CENTERGY YUKKO	20:50 HIP HOP YUMI			21:00 fight KUN I	21:00 BLAST 映像			21:00 CENTERGY さくら	21:00 groove 映像				20:45 ZUMBA まみ	20:45 POWER 健太					
22:00																				

担当者・内容・時間・名称などの変更

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。
※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
※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

休館日

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		9:30		8:00~
10:00	ジュニア体操 (有料)	9:30 エアロ入門 久波		ジュニアスイミング		エアロ初級 映像	10:00	ジュニアスイミング
		10:20 足裏&リンパ マッサージ 久波			10:45 ZUMBA 宮本	10:45 筋トレヨガ 映像	ジュニア (有料)	
11:00		11:30 エアロ中級ロー 田中			11:45 CENTERGY さくら	12:00 ステップ中級 染谷		
12:00		12:20 groove 映像			13:00 エアロ上級 染谷	12:30		
13:00	13:30 fight KUNI	13:15 体の軸を整える ヨガ 映像		13:30 ジュニアスイミング (2コース使用)	13:50 CORE 映像	卓球 同好会		
14:00	14:30 B-balance 身体調整 寺田	14:30 POWER KUNI			14:30 fight サトシ	14:40 くつろぎヨガ 映像		
15:00					15:30 ジャズダンス 木原	15:45 R30 Shin		
16:00	15:45 CENTERGY YUKKO	15:45 初級ダンスエアロ 映像	15:45 カルチャースクール		15:45 ZUMBA 朝山	16:30 初級 エアロ 映像		
17:00	17:00 avex dance master KIDS starter	16:45 fight 映像	JAZZ アドバンス (有料)					
18:00	18:15 avex dance master	18:00 HIPHOP ASAMI						
19:00	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