

	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	ストレッチ 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	初級エアロ 映像					
10:30	プラナ ヨーガ 大谷	10:40 groove 映像			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					
11:00			11:00 短期 カルチャースクール		11:45 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			
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	12:45 12:45 エアロ上級 ちかこ	12:45 12:45 POWER 健太			12:30 カルチャースクール 24式太極拳 山口(多) (有料)	12:40 ZUMBA YUKA	13:00 カルチャースクール ヨガ 美安 (有料)		12:35 12:35 簡化太極拳 山口(浩)	12:35 12:35 簡化太極拳 映像 山口(浩)						
13:00																				
13:30																				
14:00	カルチャースクール 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	13:00 カルチャースクール			14:15 シェイプアップ エアロ 石川	14:20 groove SAYAKA			13:45 13:45 プラナ ヨーガ 美安	13:45 BLAST 映像	13:45 太極拳 同好会	13:45 アクア30 武安				
15:00	15:05 CENTERGY YUKKO	15:00 初級エアロ 映像			15:00 ジュニアスイミング	15:00 ジュニアスイミング			15:15 15:15 初めて太極拳 山口(多)	15:10 初めて太極拳 映像 山口(多)			15:00 15:00 ジュニアスイミング	15:00 15:00 ジュニアスイミング	15:00 15:00 ジュニアスイミング	15:00 15:00 ジュニアスイミング				
16:00																				
16:30																				
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)			16:30 ジュニア 空手教室 幼児	16:30 ジュニア 空手教室 児童	17:45 マナビバ塾									
17:45																				
18:00																				
19:00																				
19:30																				
20:00	TEEN basic	19:30 groove SAYAKA			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									
21:00																				
21:00	21:00 CENTERGY YUKKO	21:05 カルチャースクール HIP HOP YUMI (有料)			21:00 fight KUN I	21:00 BLAST 映像			21:00 CENTERGY さくら	21:00 groove 映像										
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

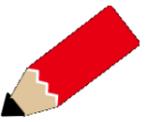
シューズの必要はありません。

カルチャースクール (有料、要申込)

ジュニア教室

※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

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
11:00		10:20 足裏&リンパ マッサージ 久波			10:45 ZUMBA 宮本	10:45 ストレッチ ヨガ 映像	ジュニア バレエ (有料)	
12:00		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		
13:00		12:20 groove 映像			13:00 エアロ上級 染谷	12:30		
14:00	13:30 fight KUN I	13:15 ピラティス 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		
15:00	14:30 B-balance 身体調整 寺田	14:30 POWER KUN I		14:30 fight サトシ	14:40 CENTERGY 映像			
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	15:30 ジャズダンス 木原	15:45 R30 Shin		
17:00	17:00 avex dance master KIDS starter	16:45 fight 映像	15:45 JAZZ アドバンス (有料)		16:30 groove 映像			
18:00	18:15 avex dance master	18:00 HIPHOP ASAMI						
19:00	TEEN starter							
20:00								

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!!

- 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。
- 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