

	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										9:20				9:20			
10:00	エアロ初級ロー 武安	美エイジング ヨガ 映像			フィットネス タイチー 富永	初中級 エアロ 映像				ステップ 中級 ちかこ			マット サイエンス 武安	9:30 初級エアロ 映像			
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		SALSATION® 久我	身体調整 富永			10:20 fight 中島	10:25 エアロ入門 ちかこ	10:30 カルチャースクール バレエ	10:15 水中ウォーキング 神田	10:20 バレエストレッチ &エクササイズ 小関	10:15 エアロ 中級 映像			
12:00	fight 中島	ステップ 中級 染谷	11:45 アクア30 山口(浩) (有料)		11:40 CENTERGY さくら	フラダンス 入門 松浦			11:30 マット ピラティス 岩木	11:20 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	11:30 マット ピラティス 花岡	11:20 Best-hit 歌謡曲 UNO	11:15 R30 SHO	11:15 カルチャースクール 大野 (有料)	
13:00		エアロ 中級ロー 染谷	13:00 ジャズ 同好会		12:45 エアロ上級 ちかこ	12:45 POWER 健太			カルチャースクール 24式太極拳 山口(多) (有料)	12:35 ZUMBA YUKA	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)	12:20 DiscoWorld UNO (有料)		
14:00	カルチャースクール 広池ヨーガ 佐藤 (有料)	14:00 groove 映像			13:50 エアロ初級ロー ちかこ	14:10 プレミアム バレエ 木原 (有料)			14:30 シェイプアップ エアロ 石川	14:35 groove SAYAKA			13:40 プラナ ヨーガ 美安	13:40 BLAST さくら	13:45 太極拳 同好会	13:30 アクア30 武安	
15:00	CENTERGY YUKKO	15:00 エアロ初級 映像			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	15:00 ジャズダンス SAYAKA		15:00		14:45 CORE 映像		15:00	
16:00		16:05 ステップ初級 石川			16:30 ジュニア 体操教室	16:30 カルチャースクール 太極拳 山口(多) (有料)			15:30 マット ピラティス 飯島	15:35 fight 映像		ジュニアスイミング	15:30 ジュニア 体操教室	15:30 マリーンズ ダンスアカデミー	マナビバ塾	ジュニアスイミング	
17:00	ジュニア 新体操	17:00 avex dance maser KIDS starter								16:30 ジュニア 空手教室 幼児							
18:00	avex dance maser KIDS basic									17:45 ジュニア 空手教室 児童							
19:00	avex dance maser									19:15 エアロ入門 ちかこ					18:45		
20:00	TEEN basic	19:30 groove SAYAKA			19:30 プラナ ヨーガ 富永	20:00 POWER KUNI			19:30 アクア30 有紀子	20:00 エアロ上級 ちかこ			19:40 fight MASAKI	19:30 CENTERGY 映像	はじめてバレエ 木原 (有料)		
21:00		HIP HOP YUMI	20:15 R30 SHO	20:15 アメンボ 同好会 (2J-入使用)						20:10 CORE 映像	20:15 R30 Shin		20:45 ZUMBA まみ	20:45 POWER 健太			
22:00	CENTERGY YUKKO	カルチャースクール HIP HOP YUMI (有料)			21:05 fight KUNI	21:00 CENTERGY 映像				21:00 BLAST さくら							

- 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。
 ※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



★9/4
(土)
クラブイベント
により当日プロ
グラムが、一部
変更となります
詳細は別途掲

	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 (有料)		9:30 エアロ初級 映像	10:00	ジュニアスイミング
		10:15 足裏&リンパ マッサージ 久波			10:30 ZUMBA 宮本	10:45 癒しヨガ 映像	ジュニア バレエ (有料)	
		11:15 エアロ 中級ロー 田中			11:45 CENTERGY さくら	11:45 ステップ 中級 染谷		
		12:20 groove 映像			12:35 on-line配信	12:50 エアロ 上級 染谷	12:30	
13:15	13:15		13:30		13:50 CORE 映像		卓球 同好会	
14:00	M fight KUN I	癒しヨガ 映像		ジュニアスイミング (2コース使用)	14:30 fight MASAKI	14:40 CENTERGY 映像		
15:00	B-balance 身体調整 寺田	POWER KUN I			15:30 ジャズダンス 木原	15:45 R30 Shin		
16:00	15:45 CENTERGY YUKKO	15:30 初中級 エアロ 映像	15:45 カルチャースクール		15:45 ZUMBA 朝山	16:45 groove 映像		
17:00	17:00 avex dance master KIDS starter	16:45 HIPHOP ASAMI 17:50 fight 映像	15:45 JAZZ アドバンス (有料)					
18:00	18:15 avex dance master							
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

