

	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																	
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					9:20 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			10:15 fight 中島	10:20 エアロ入門 ちかこ	10:30 カルチャースクール 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	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	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)	11:30 カルチャースクール バレエ	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	Best-hit 歌謡曲 UNO	R30 SHO	カルチャースクール 大野 (有料)
13:00		12:45 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			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 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)	13:45 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)			14:15 シェイプアップ エアロ 石川	14:20 groove SAYAKA			13:40 プラナ ヨーガ 美安	13:45 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	15:10 fight 映像				14:35 ジャズダンス SAYAKA		15:00 ジュニアスイミング	
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)				16:30 ジュニア 空手教室 幼児							
17:00	ジュニア 新体操	17:00 avex dance maser KIDS basic								17:45 ジュニア 空手教室 児童							
18:00	avex dance maser KIDS starter																
19:00	avex dance maser 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	19:15 エアロ入門 ちかこ							
20:00		20:20 HIP HOP YUMI	20:15 R30 SHO	20:15 アメンボ 同好会 (2J-7使用)					20:00 エアロ上級 ちかこ	20:10 CORE 映像	20:15 R30 Shin			20:45 fight MASAKI	20:45 CENTERGY 映像		
21:00	CENTERGY YUKKO	カルチャースクール HIP HOP YUMI (有料)			21:00 fight KUNI	21:00 CENTERGY 映像				21:00 BLAST さくら				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
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



	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 ジュニア体操 (有料)	9:30 エアロ入門 久波		9:00 ジュニアスイミング (有料)		9:30 エアロ初級 映像		8:00~ ジュニアスイミング
10:00		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	10:00 ジュニア バレエ (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		12:35 on-line配信		12:50 エアロ 上級 染谷	12:30	
13:00	13:15 fight KUNI	13:15 ヨガラティス 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	
14:00	14:30 B-balance 身体調整 寺田	14:30 POWER KUNI			14:30 fight MASAKI	14:40 CENTERGY 映像		
15:00						15:30 ジャズダンス 木原		
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	16:35 groove 映像	15:45 R30 Shin	
17:00	17:00 avex dance master KIDS starter	16:45 HIPHOP ASAMI	JAZZ アドバンス (有料)					
18:00	18:15 avex dance master	18:00 fight 映像						
19:00	TEEN starter							
20:00								

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

