

	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										9:20				9:20			
10:00	エアロ初級ロー 武安	シヴァナンダ ヨガ 映像			フィットネス タイチー 富永	エアロ 中級 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			
10:30													10:20	10:15			
11:00	プラナ ヨーガ 大谷	10:40 groove 映像	11:00 短期		SALSATION® 久我	身体調整 富永			M fight 中島	エアロ入門 ちかこ	カルチャースクール バレエ	10:30 水中ウォーキング 神田	11:00	11:00			
11:35			カルチャースクール							11:20	カルチャースクール	11:00	11:15	11:15			
12:00	M fight 中島	ステップ 中級 染谷	11:45 アクア30 大谷		11:40 CENTERGY さくら	フラダンス 入門 松浦			11:25 マット ピラティス 岩木	12:30 太極拳 山口(多) (有料)	12:20 小関 (有料)	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		エアロ 中級ロー 染谷			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 山口(浩)	12:20 DiscoWorld UNO (有料)			
13:30	カルチャースクール		ジャズ 同好会							13:35 groove SAYAKA						13:30	
14:00	広池ヨーガ 佐藤 (有料)	13:50 groove 映像			13:50 エアロ初級ロー ちかこ	14:00 ボディシェイプ ヨガ 映像				14:30 シェイプアップ エアロ 石川						13:45	
15:00										14:35 ジャズダンス SAYAKA						13:40	
15:05	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 山口(多)				15:30 マット ピラティス 飯島						13:40	
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)				15:00						13:40	
17:00	ジュニア 新体操	17:00 avex dance maser KIDS starter								15:35 ジュニア 空手教室 幼児						13:45	
17:45										16:30						13:45	
18:00	avex dance maser KIDS basic									17:45 ジュニア 空手教室 児童						13:45	
19:00																13:45	
19:00	avex dance maser															13:45	
20:00	TEEN basic	19:30 groove SAYAKA			19:30 プラナ ヨーガ 富永	20:00 POWER KUNI				19:15 エアロ入門 ちかこ						13:45	
21:00		20:20 HIP HOP YUMI	20:15 R30 SHO	20:15 アメンボ 同好会 (2J-入使用)						20:00						13:45	
21:00	CENTERGY YUKKO	21:00 カルチャースクール HIP HOP YUMI (有料)			21:05 fight KUNI	21:00 心やすらぐヨガ 映像				20:10 エアロ上級 ちかこ	20:15 CORE 映像 Shin					13:45	
22:00										21:00 BLAST さくら						13:45	

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!!

ジュニアスイミング

ジュニアスイミング

ジュニアスイミング

休館日

- 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			9:00				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
11:00		10:15 足裏&リンパ マッサージ 久波			10:30 ZUMBA 宮本	10:35 シヴァナンダ ヨガ 映像	ジュニア バレエ (有料)	
12:00		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		
13:00		12:20 groove 映像			12:35 on-line配信	12:50 エアロ 上級 染谷	12:30	
14:00	13:15 M fight KUN I	13:15 ボディシェイ プヨガ 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		
15:00	14:30 B-balance 身体調整 寺田	14:30 POWER KUN I			14:30 M fight MASAKI	14:40 CENTERGY 映像		
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	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 HIPHOP ASAMI	17:00 JAZZ アドバンス (有料)			16:45 groove 映像		
18:00	18:15 avex dance master TEEN starter	17:50 M fight 映像						
19:00								
20:00								

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

1. 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。

2. 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

