

	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					9:30	9:30				9:20			9:20				
10:00	エアロ初級ロー 武安				フィットネス タイチー	エアロ 初中級 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	10:15 プラナ ヨガ 大谷	ACTIVE 60 KEI			10:35 SALSATION® 久我	10:30 身体調整 雷永			10:20 fight 45 中島	10:25 エアロ入門 ちかこ	10:30 カルチャースクール パレエ	10:15 水中ウォーキング 神田	10:20 パレエストレッチ &エクササイズ 小関	10:15 エアロ 初中級 映像			
11:00	11:35 fight 中島	11:30 ステップ 中級 染谷	カルチャースクール 太極拳 開講月別途参照 山口(浩) (有料)		11:40 CENTERGY 45 YUKKO	11:35 フラダンス 入門 松浦			11:25 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 カルチャースクール パレエ	11:00 カルチャースクール スイミング 大野 (有料)	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 スイミング 大野 (有料)	
12:00					12:45 エアロ上級 ちかこ	12:45 フラダンス M POWER 健太			12:30 カルチャースクール 24式太極拳 山口(多) (有料)	12:35 ZUMBA YUKA	12:20 カルチャースクール パレエ		12:35 カルチャースクール スイミング 大野 (有料)	12:35 簡化太極拳 山口(浩)	12:20 DiscoWorld UNO (有料)		
13:00	13:30 カルチャースクール 広池 ヨガ 佐藤 (有料)	13:30 姿勢美人 ヨガ 60 映像	ジャズ 同好会		13:50 エアロ初級ロー ちかこ	14:00 エアロ初級ロー ちかこ			14:30 シェイプアップ エアロ 石川	14:35 ジャズダンス SAYAKA			13:40 プラナ ヨガ 美安	14:00 ACTIVE 60 KEI	13:45 太極拳 同好会	13:30 アクア30 武安	
14:00					15:00	15:00			15:30 マット ピラティス 飯島	15:30 マット ピラティス 飯島			15:00	15:00			
15:00	15:00 マット サイエンス KUNI	15:00 初中級 ラテンエアロ 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	15:30 ジャズダンス SAYAKA			15:30	15:30			
16:00	16:30 ジュニア 新体操	17:00 KIDS starter			16:30 ジュニア 体操教室	16:30 ジュニア 体操教室			16:30 ジュニア 空手教室 幼児	16:30 ジュニア 空手教室 幼児			16:30	16:30			
17:00	17:45 KIDS basic	17:45 KIDS starter			17:00 ジュニア 体操教室	17:00 ジュニア 体操教室			17:45 ジュニア 空手教室 児童	17:45 ジュニア 空手教室 児童			17:45	17:45			
18:00	19:00 TEEN basic	19:30 M GROOVE SAYAKA			19:30 プラナ ヨガ 富永	20:00 プラナ ヨガ 富永			19:15 エアロ入門 ちかこ	19:15 エアロ入門 ちかこ			19:00	19:00			
19:00	20:00 HIP HOP YUMI	20:15 R30 SHO			20:05 fight 45 KUNI	21:00 fight 45 KUNI			20:00 エアロ上級 ちかこ	20:00 エアロ上級 ちかこ			19:45 CENTERGY 45 YUKKO	19:45 バーニング ファイター40 映像	19:45 はじめてパレ エ 木原 (有料)		
20:00	21:00 CENTERGY 60 YUKKO	21:00 HIP HOP YUMI (有料)			21:05 fight 45 KUNI	21:00 ヨガラティス 映像			21:00 fight 45 さくら	21:00 fight 45 さくら			20:45 ZUMBA まみ	20:45 M POWER 60 健太	格闘技系 レッスン		
21:00																	
22:00																	

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!

- 担当者・内容・時間・名称などの変更
- on-line配信レッスン
- 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にてご案内いたします。
 ※都合によりレッスン内容・時間の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

休日館内

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		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	10:00 映像 10:35 ヨガラティス 映像	10:00 ジュニア バレエ (有料)	
11:00		11:15 エアロ 中級ロー 田中			12:00 シェイプアップ ヨガ なおこ	11:45 ステップ 中級 染谷		
12:00		12:20 初級ダンス エアロ 映像			13:00 fight 45 KUN I	12:50 エアロ上級 染谷		
13:00	13:15 B-balance 身体調整 寺田	13:20 腰痛改善 プログラム 映像	13:15 カルチャースクール 姿勢改善教室 寺田(有料)	13:30 ジュニアスイミング (2コース使用)	14:00 卓球 同好会			
14:00	14:30 Mossa 週替り	14:30 POWER 45 KUN I			14:00 Mossa 週替り			
15:00	15:30 CENTERGY 60 YUKKO	15:45 初中級 ラテンエアロ 映像	15:45 カルチャースクール		15:30 ジャズダンス 木原	15:45 R30 Shin		
16:00	17:00 KIDS starter	16:45 HIPHOP ASAMI	17:50 JAZZ アドバンス (有料)		16:45 バーニング ファイター40 映像	格闘技系 レッスン		
17:00	18:00 TEEN starter	18:15 バーニング ファイター40 映像	格闘技系 レッスン					
18:00								
19:00								
20:00								

9:00

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。

10:00

2. 前レッスンの清掃・消毒が終了し、スタジオが空き次第

11:00

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。

12:00

■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。

13:00

■お友達の分の予約表記入や場所取りはご遠慮ください。

14:00

■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。

15:00

16:00

■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。

17:00

皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます

18:00

19:00

20:00

