




	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				フィットネス タイチー	エアロ 初中級				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	プラナ ヨガ 大谷	ACTIVE 60 KEI			10:35 富永	10:30 映像			10:20 fight 45 中島	10:25 エアロ入門 ちかこ	10:30	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	10:15 エアロ 初中級 映像			
11:00			11:00 短期		SALSATION®	身体調整			11:25 マット ピラティス 岩木	11:20 パレエ	カルチャースクール	11:00 スイミング	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	fight 中島	ステップ 中級 染谷	11:30 カルチャースクール 太極拳 随講月別受講参照 山口(浩) (有料)	11:45 アクア30 大谷	11:40 CENTERGY 45 YUKKO	11:35 フラダンス 入門 松浦	on-line配信 詳細は館内 掲示参照!!		12:30 24式太極拳 山口(多) (有料)	12:30 ZUMBA YUKA	カルチャースクール	12:20 小関 (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)	13:30	
13:00		エアロ 中級ロー 染谷			12:45 エアロ上級	12:45 POWER			13:30 M 45 SAYAKA	13:35 YUKA	カルチャースクール	12:20 ヨガ 美安 (有料)	13:40 プラナ ヨガ 美安	13:45 太極拳 同好会	13:45 アクア30 武安		
14:00	カルチャースクール 広池 佐藤 (有料)	13:45 初中級 ラテンエアロ 映像	13:00 ジャズ 同好会	on-line配信 詳細は館内 掲示参照!!	13:50 エアロ初級ロー ちかこ	14:00 BLAST 45 KEI	カルチャースクール		14:30 シェイプアップ エアロ 石川	14:35 ジャズダンス SAYAKA		15:00 ジュニア 空手教室 幼児	15:30 ジュニア 空手教室 児童	15:30 マナピバ塾	15:00 ジュニア 空手教室 児童	15:00	
15:00	15:00 マット サイエンス KUNI	15:00 初中級 エアロ 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)	ジュニアスイミング		15:30 ジュニア 空手教室 幼児	15:30 マナピバ塾		15:30 ジュニア 空手教室 児童	15:30 ジュニア 空手教室 児童	15:30 マナピバ塾	15:00 ジュニア 空手教室 児童	15:00	
16:00		16:00 ステップ初級 石川			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 マナピバ塾		16:30 ジュニア 空手教室 児童	16:30 ジュニア 空手教室 児童	16:30 マナピバ塾	16:30 ジュニア 空手教室 児童	16:30	
17:00	ジュニア 新体操	17:00 KIDS starter			17:45 ジュニア 体操教室	17:45 ジュニア 体操教室			17:45 ジュニア 空手教室 児童	17:45 マナピバ塾		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 マナピバ塾	17:45 ジュニア 空手教室 児童	17:45	
18:00	KIDS basic				19:00 ジュニア 体操教室	19:00 ジュニア 体操教室			19:15 エアロ入門 ちかこ	19:15 エアロ入門 ちかこ		19:15 エアロ入門 ちかこ	19:15 エアロ入門 ちかこ	19:15 エアロ入門 ちかこ	19:15 エアロ入門 ちかこ	19:15	
19:00	TEEN basic	19:30 M SAYAKA			19:30 プラナ ヨガ	20:00 富永			20:00 エアロ上級 ちかこ	20:00 マッスル トレーニング 映像	20:15 R30 Shin	20:00 センターGY 45 YUKKO	20:15 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)	19:45 はじめてパレ エ 木原 (有料)	19:45	
20:00		HIP HOP YUMI	20:15 R30 SHO	20:15 アメンボ 同好会 (22-3使用)	21:05 fight 45 KUNI	21:00 脚のおくみ 解消ヨガ 映像			21:00 BLAST 45 KEI	21:00 BLAST 45 KEI		20:45 ZUMBA まみ	20:45 POWER 60 健太	20:45 格闘技系 レッスン	20:45 格闘技系 レッスン	20:45	
21:00	60 YUKKO	カルチャースクール HIP HOP YUMI (有料)															
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をご確認ください

-  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 10:15		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		11:15 足裏&リンパ マッサージ 久波			10:30 ZUMBA 宮本	10:35 脚のむくみ 解消ヨガ 映像	ジュニア バレエ (有料)	
12:00		12:20 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	12:30	
13:00		13:20 初級ダンス エアロ35分 映像			13:30 週替りにてMOSSA レッスンを実施致し ます。 レッスン内容によっ て60分・45分と違 いますので別紙を ご確認ください。	12:50 エアロ上級 染谷	卓球 同好会	
14:00	13:15 fight 45 KUN I	13:20 姿勢美人 ヨガ 映像	13:30 ジュニア スイミング (2コース使用)	14:00 MOSSA 週替り				
15:00	14:30 B-balance 身体調整 寺田	14:30 POWER 45 KUN I		15:30				
16:00	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	15:45 ZUMBA 朝山	15:45 ジャズダンス 木原	15:45 R30 Shin		
17:00	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	16:45 格闘技系 レッスン			
18:00	18:15 TEEN starter	17:50 マッスル トレーニング 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
- 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