

| | 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 | 初級エアロ 映像 | | | 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 | | 10:15 | | | 10:35 | 10:30 | | | 10:20 | 10:25 | 10:30 | 10:15 | 10:20 | 10:15 | | | |
| 11:00 | プラナ ヨーガ 大谷 | ACTIVE 60 KEI | 11:00 | | SALSATION® | 身体調整 | | | M fight 45 Shin | エアロ入門 ちかこ | カルチャースクール | 水中ウォーキング 神田 | バレエストレッチ &エクササイズ 小関 | エアロ 初中級 武安 | | | |
| 11:30 | | 11:30 | カルチャースクール | | 久我 | 富永 | | | 11:30 | 11:20 | バレエ | カルチャースクール | 11:00 | 11:20 | | | |
| 12:00 | | ステップ 中級 染谷 | 太極拳 開講月別途参照 山口(浩) (有料) | 11:45 | 11:40 | フラダンス 入門 松浦 | | | 11:30 | マット ピラティス 岩木 | 太極拳 山口(多) (有料) | 小関 (有料) | 11:30 | Best-hit POP's UNO | | 11:15 | |
| 12:30 | | 12:35 | | | YUKKO | | | | 12:30 | 12:35 | | | 12:20 | | | 11:15 | |
| 13:00 | M groove 45 なつ美 | エアロ 中級ロー 染谷 | | | 12:45 | 12:45 | | | カルチャースクール | 24式太極拳 山口(多) (有料) | ZUMBA | カルチャースクール | 12:35 | 12:35 | カルチャースクール | | |
| 13:30 | | | | | エアロ上級 | POWER 45 | | | 13:30 | 13:35 | YUKA | カルチャースクール | 12:35 | 12:35 | カルチャースクール | | |
| 14:00 | カルチャースクール | 14:00 | ジャズ 同好会 | | ちかこ | 健太 | | | 13:50 | 14:00 | 14:00 | | 13:40 | 14:00 | 13:45 | 13:30 | |
| 14:30 | 広池ヨーガ 月1回開催 佐藤 (有料) | BLAST 45 なつ美 | | | 14:00 | 14:00 | | | 14:30 | 14:35 | 14:30 | | 13:40 | 14:00 | 13:45 | 13:30 | |
| 15:00 | マット サイエンス KUNI | 15:15 | | | 15:15 | 15:15 | プレミアム バレエ | | 15:00 | 15:00 | 15:00 | | 14:30 | 14:30 | 14:30 | 13:30 | |
| 15:30 | | 初級エアロ なつ美 | | | 15:15 | 15:15 | カルチャースクール | | 15:30 | 15:30 | 15:30 | | 14:30 | 14:30 | 14:30 | 13:30 | |
| 16:00 | | 16:00 | | | 16:30 | 16:30 | 木原 (有料) | | 16:00 | 16:00 | 16:00 | | 15:00 | 15:00 | 15:00 | 15:00 | |
| 16:30 | | ステップ初級 石川 | | | 16:30 | 16:30 | | | 16:30 | 16:30 | 16:30 | | 15:30 | 15:30 | 15:30 | 15:00 | |
| 17:00 | ジュニア 新体操 | 17:00 | | | ジュニア スイミング | カルチャースクール | | | 17:00 | 17:00 | 17:00 | | 16:30 | 16:30 | 16:30 | 15:00 | |
| 17:45 | | KIDS starter | | | 17:45 | 17:45 | | | 17:45 | 17:45 | 17:45 | | 17:00 | 17:00 | 17:00 | 15:00 | |
| 18:00 | avex dance maser | | | | 18:00 | 18:00 | | | 18:00 | 18:00 | 18:00 | | 17:45 | 17:45 | 17:45 | 15:00 | |
| 18:30 | | | | | 18:30 | 18:30 | | | 18:30 | 18:30 | 18:30 | | 18:00 | 18:00 | 18:00 | 15:00 | |
| 19:00 | avex dance maser | | | | 19:00 | 19:00 | | | 19:00 | 19:00 | 19:00 | | 18:30 | 18:30 | 18:30 | 15:00 | |
| 19:30 | | 19:30 | | | 19:30 | 19:30 | | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | | 19:00 | 19:00 | 19:00 | 15:00 | |
| 20:00 | TEEN novice | M groove SAYAKA | | | 20:00 | 20:00 | | | 20:00 | 20:00 | 20:00 | | 19:30 | 19:30 | 19:30 | 15:00 | |
| 20:30 | | HIP HOP YUMI | | | 20:15 | 20:15 | | | 20:15 | 20:15 | 20:15 | | 19:40 | 19:45 | 19:45 | 15:00 | |
| 21:00 | | 21:00 | | | 21:05 | 21:05 | | | 21:00 | 21:00 | 21:00 | | 20:00 | 20:00 | 20:00 | 15:00 | |
| 21:30 | | 21:00 | | | 21:05 | 21:05 | | | 21:00 | 21:00 | 21:00 | | 20:45 | 20:45 | 20:45 | 15:00 | |
| 22:00 | | 21:00 | | | 21:05 | 21:05 | | | 21:00 | 21:00 | 21:00 | | 20:45 | 20:45 | 20:45 | 15:00 | |
| 22:30 | | 21:00 | | | 21:05 | 21:05 | | | 21:00 | 21:00 | 21:00 | | 20:45 | 20:45 | 20:45 | 15:00 | |

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 | | | 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 |
| 11:00 | | 10:15 足裏&リンパ マッサージ 久波 | | | 10:30 ZUMBA 宮本 | 10:35 ヨガラティス 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 シェイプアップ ヨガ なおこ | 11:45 ステップ 中級 染谷 | | |
| 13:00 | | 12:20 ラテン フィットネス 映像 | | | 12:50 エアロ 上級 染谷 | 12:30 | | |
| 14:00 | 13:15 fight 45 KUN I | 13:20 下半身 シェイプヨガ 映像 | 13:30 | 13:30 groove 45 YUTA | 13:50 卓球 同好会 | | | |
| 15:00 | 14:30 B-balance 身体調整 寺田 | 14:30 POWER 45 KUN I | ジュニアスイミング (2コース使用) | 14:30 fight 45 Shin | 14:40 簡化24式太極拳 映像 | | | |
| 16:00 | 15:30 CENTERGY 60 YUKKO | 15:45 マッスル トレーニング 映像 | | 15:45 ZUMBA 朝山 | 15:30 ジャズダンス 木原 | | | |
| 17:00 | 17:00 avex dance master KIDS starter | 16:45 HIPHOP ASAMI | カルチャースクール JAZZ アドバンス (有料) | | 16:45 腰痛改善 プログラム 映像 | | | |
| 18:00 | 18:15 avex dance master | | | | | | | |
| 19:00 | TEEN starter | | | | | | | |
| 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

