

	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	初級エアロ 映像			
10:30	10:15 プラナ ヨーガ 大谷	10:15 ACTIVE 60 KEI			10:35 富永	10:30 映像			10:20 fight 45 Shin	10:25 エアロ入門 ちかこ	10:30 カルチャースクール	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	10:20 エアロ 中級 武安			
11:00					11:00 短期				11:30 SALSATION®	11:20 身体調整 富永			11:00 カルチャースクール スイミング 大野	11:20 Best-hit POP's 花岡			
11:30					11:30 カルチャースクール				11:30 マット ピラティス 岩木	11:35 フラダンス 入門 松浦			11:30 マット ピラティス 花岡	11:30 Best-hit POP's UNO		11:15 カルチャースクール スイミング 大野	
12:00					11:45 アクア30 大谷				12:30 YUKKO	12:30 フラダンス 入門 松浦			12:20 小関 (有料)	12:20 Best-hit POP's UNO		12:20 スイミング 大野 (有料)	
12:30					12:35 太極拳 山口(浩) (有料)				12:30 YUKKO	12:35 フラダンス 入門 松浦			12:35 小関 (有料)	12:35 Best-hit POP's UNO		12:20 スイミング 大野 (有料)	
13:00	12:45 M groove 45 なつ美	12:45 エアロ 中級ロー 染谷			12:45 エアロ上級	12:45 M POWER 45			12:30 カルチャースクール	12:45 24式太極拳 山口(多) (有料)	12:35 ZUMBA	12:20 カルチャースクール	12:35 簡化太極拳 山口(浩)	12:35 簡化太極拳 映像 山口(浩)	12:20 カルチャースクール サルサDX FUN UNO (有料) 6/24		
13:30					13:00 ジャズ 同好会				13:30 YUKKO	13:35 M POWER 45 健太	13:35 YUKA	13:30 カルチャースクール	13:30 ヨガ 美安 (有料)	13:30 簡化太極拳 山口(浩)	13:30 UNO (有料) 6/24	13:30	
14:00	13:50 カルチャースクール	14:00 広池ヨーガ 月1回開催 佐藤 (有料)			14:00 エアロ初級ロー ちかこ	14:00 ヨガラティス 映像			14:00 カルチャースクール	14:00 YOGA 同好会	14:00 M groove 45 SAYAKA	14:00 カルチャースクール	14:00 簡化太極拳 山口(浩)	14:00 UNO (有料) 6/24	13:40 アクア30 武安		
14:30					14:30 on-line配信 詳細は館内 掲示参照!!				14:30 シェイプアップ エアロ 石川	14:30 ジャズダンス SAYAKA	14:30 M groove 45 SAYAKA	14:30 カルチャースクール	14:30 マリンズダンス アカデミー	14:30 太極拳 同好会	14:00 アクア30 武安		
15:00	15:00 マット サイエンス KUNI	15:15 初級エアロ なつ美			15:00 ジュニアスイミング				15:00 ジュニアスイミング	15:00 プレミアム バレエ	15:00 DiscoWorld UNO (有料) 6/8	15:00 ジュニアスイミング	15:00 マナビバ塾	15:00 太極拳 同好会	15:00		
15:30					15:15 初めて 太極拳 山口(多)	15:15 初めて太極拳 映像 山口(多)			15:30 ジュニアスイミング	15:30 木原 (有料)	15:30 SAYAKA	15:00 ジュニアスイミング	15:30 マナビバ塾	15:30 太極拳 同好会	15:00		
16:00					16:30 ジュニアスイミング				16:30 ジュニアスイミング	16:30 木原 (有料)	16:30 SAYAKA	15:30 ジュニアスイミング	16:30 マナビバ塾	16:30 太極拳 同好会	15:00		
16:30					16:30 ジュニアスイミング				16:30 ジュニアスイミング	16:30 木原 (有料)	16:30 SAYAKA	15:30 ジュニアスイミング	16:30 マナビバ塾	16:30 太極拳 同好会	15:00		
17:00	17:00 ジュニア 新体操	17:00 avex dance master KIDS starter			17:00 ジュニアスイミング				17:00 ジュニアスイミング	17:00 木原 (有料)	17:00 SAYAKA	15:30 ジュニアスイミング	17:00 マナビバ塾	17:00 太極拳 同好会	15:00		
17:45					17:45 ジュニアスイミング				17:45 ジュニアスイミング	17:45 木原 (有料)	17:45 SAYAKA	15:30 ジュニアスイミング	17:45 マナビバ塾	17:45 太極拳 同好会	15:00		
18:00	17:45 avex dance master KIDS basic				17:45 ジュニアスイミング				17:45 ジュニアスイミング	17:45 木原 (有料)	17:45 SAYAKA	15:30 ジュニアスイミング	17:45 マナビバ塾	17:45 太極拳 同好会	15:00		
18:30					18:00 ジュニアスイミング				18:00 ジュニアスイミング	18:00 木原 (有料)	18:00 SAYAKA	15:30 ジュニアスイミング	18:00 マナビバ塾	18:00 太極拳 同好会	15:00		
19:00	19:00 avex dance master				19:00 ジュニアスイミング				19:00 ジュニアスイミング	19:00 木原 (有料)	19:00 SAYAKA	15:30 ジュニアスイミング	19:00 マナビバ塾	19:00 太極拳 同好会	15:00		
19:30					19:30 ジュニアスイミング				19:30 ジュニアスイミング	19:30 木原 (有料)	19:30 SAYAKA	15:30 ジュニアスイミング	19:30 マナビバ塾	19:30 太極拳 同好会	15:00		
20:00	19:30 TEEN novice	19:30 M groove SAYAKA			19:30 ジュニアスイミング				19:30 ジュニアスイミング	19:30 木原 (有料)	19:30 SAYAKA	15:30 ジュニアスイミング	19:30 マナビバ塾	19:30 太極拳 同好会	15:00		
20:30					20:00 ジュニアスイミング				20:00 ジュニアスイミング	20:00 木原 (有料)	20:00 SAYAKA	15:30 ジュニアスイミング	20:00 マナビバ塾	20:00 太極拳 同好会	15:00		
21:00	20:20 HIP HOP YUMI	20:20 HIP HOP YUMI			20:15 ジュニアスイミング				20:15 ジュニアスイミング	20:15 木原 (有料)	20:15 SAYAKA	15:30 ジュニアスイミング	20:15 マナビバ塾	20:15 太極拳 同好会	15:00		
21:30	21:00 M CENTERGY 60 YUKKO	21:00 カルチャースクール HIP HOP YUMI (有料)			20:15 ジュニアスイミング				20:15 ジュニアスイミング	20:15 木原 (有料)	20:15 SAYAKA	15:30 ジュニアスイミング	20:15 マナビバ塾	20:15 太極拳 同好会	15:00		
22:00					21:05 fight 45 KUNI				21:00 fight 45 YUTA	21:00 フラダンス 入門 松浦	21:00 M groove 45 YUTA	21:00 ジュニアスイミング	21:00 マナビバ塾	21:00 太極拳 同好会	15:00		

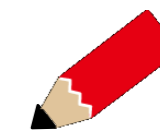
担当者・内容・時間・名称などの変更
 カルチャースクール (有料、要申込)
 ジュニア教室

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				8:00~
10:00	ジュニア体操 (有料)	9:30 エアロ入門 久波 10:15 足裏&リンパ マッサージ 久波 11:15 エアロ 中級ロー 田中		ジュニアスイミング (有料)		9:30 エアロ初級 映像 10:30 ZUMBA 宮本 11:45 シェイプアップ ヨガ なおこ	ジュニアバレエ (有料)	ジュニアスイミング
11:00						10:35 メンズヨガ (女性もOK) 映像 11:45 ステップ 中級 染谷		
12:00		ラテンShow ケース 映像				12:50 エアロ 上級 染谷		
13:00	13:15 fight 45 KUN I	13:20 ストレスフリーヨガ35 映像		13:30 ジュニアスイミング (2コース使用)	13:30 groove 45 YUTA 14:30 fight 45 Shin	13:50 筋トレヨガ 映像 14:40 呼吸エクササイズ 映像	卓球 同好会	
14:00	14:30 B-balance 身体調整 寺田	14:30 POWER 45 KUN I				15:30 ジャズダンス 木原 16:30 からだが硬い 人のためのヨガ 映像		
15:00	15:30 CENTERGY 60 YUKKO	15:45 簡単カンフー エクササイズ 映像	カルチャースクール					
16:00	17:00 KIDS starter	16:45 HIPHOP ASAMI	JAZZ アドバンス (有料)					
17:00	18:15 TEEN starter							
18:00								
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

