

	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										9:20				9:20					
9:30		9:30			9:30	9:30				ステップ 中級 ちかこ				9:30 初級エアロ 映像					
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 富永	エアロ 初中級 映像			10:20 fight 45 中島	10:25 エアロ入門 ちかこ	10:30	10:15	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	10:30 R30 中島				
10:30	プラナ ヨーガ 大谷	ACTIVE 60 KEI	11:00		SALSATION® 久我	身体調整 富永				11:20 バレエ カルチャースクール	11:00	11:00	11:20 Best-hit POP's UNO						
11:00			短期 カルチャースクール		11:30	11:35			11:30	11:30	11:30	11:00	11:30	11:30	11:30	11:15			
11:30	fight 45 中島	ステップ 中級 染谷	太極拳 開講月別途参照 山口(浩)	11:45 アクア30 大谷	11:40 CENTERGY 45	フラダンス 入門 松浦			11:30	マット ピラティス 岩木	11:30	11:00	11:30	11:30	11:30	11:15	カルチャースクール スイミング 大野		
12:00					12:30	12:35			12:30	12:30	12:35			12:20	12:20	12:20	12:00	カルチャースクール スイミング 大野	
13:00		エアロ 中級ロー 染谷			12:45	12:45			12:30	12:30	12:35			12:35	12:35	12:35	12:30	カルチャースクール	
13:30					エアロ上級 ちかこ	POWER 45 健太	ヨーガ 同好会			13:30	ZUMBA YUKA	13:35			13:35	13:35	13:30	カルチャースクール ヨガ 美安	
14:00	第2・4週 身体調整 ヨーガ 富永 (有料)	14:00 BLAST 45 映像	ジャズ 同好会		13:50	14:00	14:00		14:00	14:00	14:35			14:00	14:00	14:00	13:45	カルチャースクール 24式太極拳 山口(多)	
14:30					14:00	14:00	14:00		14:30	14:30	14:35			14:00	14:00	14:00	13:45	カルチャースクール ZUMBA 美安	
15:00	マット サイエンス KUNI	15:15 初級エアロ 映像	15:00		15:15	15:15	15:00		15:00	15:00	15:00			15:00	15:00	15:00	15:00	カルチャースクール YOGA 美安	
15:30					15:15	15:15	15:00		15:30	15:30	15:30			15:30	15:30	15:30	15:00	カルチャースクール ジャズダンス SAYAKA	
16:00					15:15	15:15	15:00		15:30	15:30	15:30			15:30	15:30	15:30	15:00	カルチャースクール ジャズダンス SAYAKA	
16:30					15:15	15:15	15:00		15:30	15:30	15:30			15:30	15:30	15:30	15:00	カルチャースクール ジャズダンス SAYAKA	
17:00	ジュニア 新体操	17:00 avex dance master KIDS starter	ジュニアスイミング		16:30	16:30	16:30		16:30	16:30	16:30			16:30	16:30	16:30	16:30	カルチャースクール 太極拳 山口(多)	
17:30					16:30	16:30	16:30		16:30	16:30	16:30			16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	カルチャースクール 太極拳 山口(多)
18:00	avex dance master KIDS basic				16:30	16:30	16:30		16:30	16:30	16:30			16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	カルチャースクール 太極拳 山口(多)
18:30					16:30	16:30	16:30		16:30	16:30	16:30			16:30	16:30	16:30	16:30	16:30	カルチャースクール 太極拳 山口(多)
19:00	avex dance master TEEN novice	19:30 groove SAYAKA			19:30	19:30	19:30		19:30	19:30	19:30			19:30	19:30	19:30	19:30	カルチャースクール 太極拳 山口(多)	
19:30					19:30	19:30	19:30		19:30	19:30	19:30			19:30	19:30	19:30	19:30	カルチャースクール 太極拳 山口(多)	
20:00					19:30	19:30	19:30		19:30	19:30	19:30			19:30	19:30	19:30	19:30	カルチャースクール 太極拳 山口(多)	
20:30					19:30	19:30	19:30		19:30	19:30	19:30			19:30	19:30	19:30	19:30	カルチャースクール 太極拳 山口(多)	
21:00	21:00 CENTERGY 60 YUKKO	21:00 HIP HOP YUMI (有料)			21:05	21:05	21:05		21:00	21:00	21:00			21:00	21:00	21:00	21:00	カルチャースクール HIP HOP YUMI (有料)	
21:30					21:05	21:05	21:05		21:00	21:00	21:00			21:00	21:00	21:00	21:00	カルチャースクール HIP HOP YUMI (有料)	
22:00					21:05	21:05	21:05		21:00	21:00	21:00			21:00	21:00	21:00	21:00	カルチャースクール HIP HOP YUMI (有料)	

 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。

👣 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			9:00	8:00~
10:00	ジュニア体操 (有料)	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 12:20		ジュニアスイミング (有料)		エアロ初級 映像 10:35 ZUMBA 宮本 11:45 シェイプアップ ヨガ なおこ 12:50	ジュニア バレエ (有料)	ジュニアスイミング
11:00						足のむくみ解 消ヨガ 映像		
12:00		ラテン エアロ 映像				エアロ 中級 染谷 12:30		
13:00	13:15 fight 45 KUN I	13:20 フロ-ヨガ 映像		13:30 ジュニア スイミング (2 コース 使用)		エアロ 上級 染谷 13:50 CARDIO DANCE 30 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			14:30 fight 45 Shin	14:40 簡化太極拳 映像		
15:00	15:30 CENTERGY 60 YUKKO	15:45 ビューティー シェイプダンス 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 16:30 体調改善 ヨガ 60 映像	15:45 R30 Shin	
16:00	17:00 avex dance master KIDS starter	16:45 HIPHOP ASAMI	17:00 JAZZ アドバンス (有料)					
17:00	18:00 avex dance master 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

- 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