

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	エアロ 初中級 映像								10:20	10:20		
10:30	10:15			10:35	10:30			10:20	10:25	10:30	10:15		10:20	10:20		
11:00	プラナ ヨガ 大谷	ACTIVE 60 KEI	11:00	SALSATION®	身体調整			fight 45 中島	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 中級 武安	R30 中島	
11:35	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		11:30	Best-hit POP's 花岡		11:15
12:00	fight 45 中島	ステップ 中級 染谷	11:45	11:40	フラダンス 入門 松浦		on-line配信 詳細は館内 掲示参照!!	11:30	マット ピラティス 山口(多)	小関 (有料)	スイミング 大野 (有料)		11:30	11:20		カルチャースクール スイミング 大野 (有料)
	12:35	太極拳 開講月別途参照 山口(浩) (有料)	アクア30 大谷	YUKKO		12:30		12:30	12:35	カルチャースクール			12:35	12:35	カルチャースクール	
13:00	エアロ 中級ロー 染谷	13:00		12:45	12:45			カルチャースクール	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	13:45	ジャズ 同好会		エアロ上級	POWER 45 健太	ヨガ 同好会		24式太極拳 山口(多) (有料)	YUKA	ヨガ 美安 (有料)			13:40	14:00	13:45	13:30
14:00	ラテンエアロ 映像			13:50	14:00	14:00		14:30	14:35				13:40	14:00	13:45	13:30
15:00	15:00	15:00	on-line配信 詳細は館内 掲示参照!!	15:15	15:15	15:00		14:30	14:35				13:40	14:00	13:45	13:30
16:00	16:00	16:00	ジュニアスイミング	15:15	15:15	15:00		14:30	14:35				13:40	14:00	13:45	13:30
17:00	17:00	17:00	ジュニアスイミング	15:15	15:15	15:00		14:30	14:35				13:40	14:00	13:45	13:30
18:00	18:00	18:00	ジュニアスイミング	15:15	15:15	15:00		14:30	14:35				13:40	14:00	13:45	13:30
19:00	19:00	19:00	ジュニアスイミング	15:15	15:15	15:00		14:30	14:35				13:40	14:00	13:45	13:30
20:00	20:00	20:00	ジュニアスイミング	15:15	15:15	15:00		14:30	14:35				13:40	14:00	13:45	13:30
21:00	21:00	21:00	ジュニアスイミング	15:15	15:15	15:00		14:30	14:35				13:40	14:00	13:45	13:30
22:00	22:00	22:00	ジュニアスイミング	15:15	15:15	15:00		14:30	14:35				13:40	14:00	13:45	13:30

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



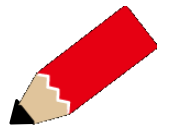
上級者向けレッスン



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	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)		エアロ初級 映像	ジュニア バレエ (有料)	ジュニア スイミング
		10:15 足裏&リンパ マッサージ			10:30	10:35 ZUMBA 宮本		
11:00		11:15 久波				映像 パールビック ストレッチ		
		エアロ 中級ロー 田中			11:45	11:45 シェイプアップ ヨガ なおこ		
12:00		12:20 CARDIO DANCE 30 映像				12:50 エアロ 上級 染谷	12:30	
13:00	13:15 fight 45 KUN I	13:20 骨盤・股関節 を整える 映像		13:30 ジュニア スイミング (2コース 使用)		13:50 簡化太極拳 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	14:35 くつろぎヨガ 映像		
15:00	15:30 CENTERGY 60 YUKKO	15:45 中級エアロ 映像	15:45 カルチャースクール JAZZ アドバンス (有料)		15:45 ZUMBA 朝山	16:30 バレトン 映像		
16:00	17:00 avex dance master KIDS starter	16:45 HIPHOP ASAMI						
17:00	18:15 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

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