

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	9:30			9:20					9:20				
10:00	エアロ初級ロー 武安	初級エアロ 映像		9:30	9:30	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			
10:30	10:15			10:35	10:30	富永	映像	10:20	M fight 45 中島	10:25	10:15		初級エアロ 映像				
11:00	プラナ ヨーガ 大谷	ACTIVE 60		11:00	SALSATION®	身体調整		10:20	11:20	10:30	10:15		10:20	エアロ 中級 神田	10:20		
11:35	11:30			短期 カルチャースクール	久我	富永	11:35	11:30	11:20	11:00			11:20	カルチャースクール スイミング 小関	11:15		
12:00	M fight 45 中島	ステップ 中級 染谷	開講月別途参照 山口(浩) (有料)	11:45	11:40	太極拳 フラダンス 入門	アクリ30 大谷	マット ピラティス 岩木	12:30	12:30	12:35	12:20		マット ピラティス 花岡	12:20	カルチャースクール スイミング 大野 (有料)	
12:35		エアロ 中級ロー 染谷		12:45	12:45	ヨーガ 同好会		12:30	ZUMBA	12:35	12:20		12:35	簡化太極拳 山口(浩) 映像	12:35		
13:00	13:00			13:00	エアロ上級 ちかこ	M POWER 45 健太	13:50	14:00	24式太極拳 山口(多) (有料)	YUKA	13:35	13:40		13:40	簡化太極拳 山口(浩) 映像	13:30	
13:30	13:45	第2・5週 身体調整 ヨーガ 富永 (有料)	ラテンエアロ 映像	13:45	14:00	骨盤・股関節 を整える 映像	エアロ初級ロー ちかこ	14:00	カルチャースクール 木原(有料)	14:30	14:35	14:00	14:00	アクア30 武安	14:00	カルチャースクール スイミング 大野 (有料)	
14:00	15:00	15:00		15:00	15:15	カルチャースクール ジャズダンス	初めに 太極拳 山口(多)	15:15	プレミアム バレエ 木原 (有料)	15:00	シェイプアップ エアロ 石川	15:30	マット ピラティス 飯島	15:30	15:00	15:00	
15:00	15:00	15:00		15:15	15:15	初めに 太極拳 山口(多)	初めに 太極拳 山口(多)	15:30	15:30	15:00	16:30		16:30	ジュニア 空手教室 幼児	16:30	15:00	
16:00	16:00	16:00		16:00	16:30	SAYAKA (有料)	16:30	16:30	16:30	16:30	17:45	マリーンズダンスアカデミー	17:45	17:45	17:45		
16:30	16:30	16:30		17:00			17:00	17:00	17:00	17:00	17:45	マリーンズダンスアカデミー	17:45	17:45	17:45		
17:00	17:00	17:00		avex dance master	KIDS starter			17:00	17:00	17:00	17:00	17:45	マナビバ塾	17:45	17:45	17:45	
17:45	17:45	17:45		avex dance master	KIDS basic			17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	17:45	
18:00	18:00	18:00		18:00	18:00	avex dance master	KIDS basic	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	
19:00	19:00	19:00		19:00	19:30	TEEN novice		19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	
20:00	20:00	20:00		20:00	20:00	M groove SAYAKA		20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	
21:00	21:00	21:00		21:00	21:05	HIP HOP YUMI	アメンボ 同好会 (2コス使用)	21:05	21:05	21:05	21:05	21:05	21:05	21:05	21:05	21:05	
22:00	22:00	22:00		22:00	22:00	M fight 45 KUNI		22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	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

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 ジュニア体操 (有料)	9:30 エアロ入門 久波		9:00 ジュニアスイミング (有料)		9:30 エアロ初級 映像	9:00 ジュニアバレエ (有料)	8:00~ ジュニアスイミング
10:00 足裏&リンパマッサージ 久波	10:15			10:30 ZUMBA 宮本	10:35 ペルピック ストレッチ 映像		
11:00 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		
12:00 12:20 CARDIO DANCE 30 映像				12:50 エアロ 上級 染谷			12:30
13:00 13:15 M fight 45 KUNI	13:20 骨盤・股関節 を整える 映像		13:30 ジュニアコア スイミング		13:50 簡化太極拳 映像		
14:00 14:30 B-balance 身体調整 寺田	M POWER 45 KUNI			14:30 M fight 45 Shin	14:35 くつろぎヨガ 映像		
15:00 15:30 M CENTERGY 60 YUKKO	15:45 中級エアロ 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	
16:00 17:00 avex dance master KIDS starter	16:45 HIPHOP ASAMI	JAZZ アドバンス (有料)			16:30 バレトン 映像		
18:00 18:15 avex dance master TEEN starter							
19:00							
20:00							

# スタジオ利用方法



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。  
※コロナウィルス感染防止の為 全レッスン、スタジオ前の整列は禁止とさせて頂きます。
3. ※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。
- ロック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.に横線をお入れ下さい。  
皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます