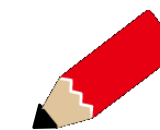


月				火				水				木	金			
Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00									9:25			休 館 日 と な り ま す				9:00
9:30	9:30			9:30	9:30			9:30	ステップ 中級 ちかこ				9:30	9:30		10:00
エアロ初級ロー 石川	初級エアロ 映像			フィットネス タイチー 富永	エアロ 初中級 映像			ジャズダンス 幸島	10:25		10:15		骨格調整 ピラティス nozomi	エアロ中級 中塚 愛瀬		10:00
10:30	10:25			10:35	10:30			10:30	エアロ入門 ちかこ	10:30	水中ウォーキング 神田		10:30	10:30		11:00
プラナ ヨーガ なおこ	ACTIVE 45 KEI	11:00 短期	10:45 アクア45 幸島	SALSATION® 久我	身体調整 富永			fight 45 Kami		カルチャースクール バレエ	11:00 カルチャースクール スイミング 大野		太極舞 UNO	バレエストレッチ &エクササイズ 小関		11:00
11:35	11:30	カルチャースクール 太極拳 開講月別途参照 山口(浩) (有料)		11:40	11:35			11:30	11:30				11:30	11:30	11:40	カルチャースクール スイミング 大野 (有料)
fight 45 杣木	ステップ 中級 染谷			11:40	フラダンス 入門 松浦			マット ピラティス さやか	BLAST 45 さくら	小関 (有料)			12:00	Best-hit POP's UNO	カルチャースクール バレエバーレッスン 小関 (有料)	12:00
	12:35			12:45	12:45	12:30		12:30	12:30	カルチャースクール ヨガ 美安 (有料)			12:35	12:30	12:30	12:30
	エアロ 中級ロー 染谷	13:00		12:45	エアロ上級 ちかこ	14:00		カルチャースクール 24式太極拳 山口(多)有料	ZUMBA YUKA				簡化太極拳 山口(浩)	groove 45 m i i	ラテン 〜スペシャルミックス〜 UNO (有料) 別紙参照	13:00
13:30	13:35	ジャズ 同好会		13:50	14:00	14:00		13:25	13:30				13:40	13:30	13:45	14:00
別紙参照 身体調整 ヨーガ 富永 (有料)	fight 45 杣木			14:00	fight 45 Shin	カルチャースクール		カルチャースクール 太極拳 山口(多)有料	センターGY 45 SAYAKA				14:00	fight 45 杣木	太極拳 同好会	14:00
15:00	14:45		15:00				15:00	シェイプアップ エアロ 石川	ジャズダンス SAYAKA		15:00					15:00
マット サイエンス KUNI	BLAST 45 さくら			15:15	15:15	16:00		15:30	15:30				15:30			16:00
	16:00		ジュニアスイミング		初めて太極拳 山口(多)	プレミアム バレエ 木原 (有料)	ジュニアスイミング		ピラティス NOZOMI		ジュニアスイミング					ジュニアスイミング
16:30	ステップ初級 石川			16:30	16:30			16:30	16:30	16:15					マナビバ塾	
ジュニア 新体操	17:00				カルチャースクール 太極拳 山口(多) (有料)			マリーンズダンスアカデミー	ジュニア 空手教室 幼児				ジュニア 体操教室			
17:45	KIDS starter								17:45	マナビバ塾						
avex dance master KIDS basic	18:15								ジュニア 空手教室 児童							
19:00	BLAST 45 KEI															
avex dance master	19:30			19:30			19:30		19:15						19:00	
TEEN novice	ジャズダンス SAYAKA			19:30	プラナ ヨーガ 富永		アクア30 有紀子		エアロ入門 ちかこ					19:30	はじめてバレエ 木原 (有料)	
20:00	20:15		20:15		20:00			20:00	20:00	20:15				BLAST 45 KEI		20:00
	HIP HOP YUMI		アメンボ 同好会 (2J-ス使用)		POWER 45 KUNI			リラックス ヨガ なおこ	エアロ上級 ちかこ	R30 Shin			20:45	20:45		
21:00	21:05			21:05					21:00				ZUMBA まみ	POWER 60 杣木		
22:00	21:15			fight 45 KUNI					ACTIVE 60 KEI							
60 SAYAKA	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 カルチャースクール（有料、要申込） ジュニア教室 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



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. 前レッスンの清掃が終了し、
スタジオが空き次第入室可能です。

※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



GROUP FIGHT
ストレス発散！シェイプアップに！キック



GROUP ACTIVE
有酸素からダンベル筋トレまで総合的



GROUP CENTERGY
ヨガとピラティスで理想の身体に！



GROUP POWER
マッチョになりたい人集まれ！エキサ



GROUP groove
とにかく楽しくダンスフィットネス！



R30
リズミカルな曲に乗せてバイクを
漕ぐ暗闇フィットネス！



MOSSA

USA発エクササイ
ズ！音楽に合わせて
楽しくフィットネス
ライフを後押ししま
す！初心者や体力
に自信のない方で
もご参加頂けます。

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~
ジュニア体操 (有料)	9:30		ジュニアスイミング (有料)		9:30		ジュニアスイミング
	エアロ入門				エアロ初級	10:00	
	久波				映像	ジュニアバレエ (有料)	
	10:15			10:30	10:35		
	足裏&リンパ マッサージ			ZUMBA	ヨガストレッチ		
	久波			宮本	映像		
11:00	11:15			11:45	11:45		
	エアロ			シェイプアップ	ステップ		
12:00	中級ロー			ヨガ	中級		
	田中			なおこ	染谷	12:30	
	12:15				12:50	卓球 同好会	
	初中級ダンス				エアロ		
	エアロ				上級		
	映像				染谷		
13:00	13:15		13:30			卓球 同好会	
M fight	13:20		ジュニアスイミング (2コース使用)				
45	全身ストレッチ						
KUN I	映像						
14:00	14:30				14:30		
B-balance	M POWER				M fight		
身体調整	45				45		
寺田	KUN I				Shin		
15:00	15:30				15:30		
M CENTERGY		15:45		15:45	ジャズダンス	15:45	
60		カルチャースクール		ZUMBA	別紙参照	R30	
山形				朝山	16:30	Shin	
17:00	16:45	JAZZ			スタイルアップ	17:00	
avex dance master	HIPHOP	アドバンス			ヨガ	バレエ 同好会	
KIDS	ASAM I	(有料)			映像		
starter							
18:00	18:15						
avex dance master							
19:00	TEEN						
starter							
20:00							



