

	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										9:25							
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	ステップ 中級 ちかこ			骨格調整 ピラティス nozomi	エアロ中級 中塚 愛瀬			
10:30		10:25			10:35	10:30			10:30	エアロ入門 ちかこ	10:30	10:15	10:30	10:30		1030	
11:00	プラナ ヨーガ なおこ	ACTIVE 45 KEI	11:00 短期 カルチャースクール	10:45 アクア45 幸島	SALSATION® 久我	身体調整 富永			M fight 45 Kami	ちかこ	カルチャースクール バレエ	11:00	11:00	11:00		アクア30 まりこ	
11:35		11:30				11:35			11:30	11:30		11:30	11:30	11:30	11:40	カルチャースクール	
12:00	M fight 45 杉木	ステップ 中級 染谷	太極拳 開講月別途参照 山口(浩) (有料)		11:40 CENTERGY 45 山形	フラダンス 入門 松浦			マット ピラティス さやか	M BLAST 45 さくら	小関 (有料)	大野 (有料)	12:00	12:00	12:00	カルチャースクール スイミング 大野 (有料)	
13:00		12:35			12:45	12:45	12:30		12:30	12:30			12:35	12:30	12:30		
13:30		13:35			エアロ上級 ちかこ	M groove 45 m i i	13:00 ヨガ 同好会		カルチャースクール 24式太極拳 山口(多)有料	ZUMBA YUKA	カルチャースクール ヨガ 美安 (有料)		13:30	13:30	13:30	ラテン ～スペシャルミックス～ UNO (有料) 別紙参照	
14:00	別紙参照 身体調整 ヨーガ 富永 (有料)	M POWER 45 杉木	13:00 ジャズ 同好会		13:50	14:00	14:00		カルチャースクール 太極拳 山口(多)有料	M CENTERGY 45 SAYAKA		13:45	13:45	13:45			
14:30		14:45			エアロ初級ロー ちかこ	M fight 45 Shin	カルチャースクール		14:30	14:30			14:30	14:30	14:30	スイミング 水中ウォーキング YUKA	
15:00	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	15:00		
16:00	16:00								15:30	15:30			15:30	15:30	15:30		
16:30		16:00															
17:00	ジュニア 新体操	17:00															
17:45		KIDS starter															
18:00	avex dance masrer KIDS basic	18:15															
19:00	avex dance masrer TEEN novice	19:30															
20:00		ジャズダンス SAYAKA															
21:00		HIP HOP YUMI															
22:00		21:15															

- 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



	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)	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 12:15		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	10:00 ジュニアバレエ (有料)	ジュニアスイミング
11:00						冷えとりからだ ポカポカヨガ 映像 11:45 ステップ 中級 染谷 12:50 エアロ 上級 染谷		
12:00		中級 ラテンエアロ 映像 13:15						
13:00	fight 45 KUN I	13:30 リラックスヨガ 映像		13:30 ジュニアスイミング (2コース使用)			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 15:30		
15:00	15:30 CENTERGY 60 山形		15:45 カルチャースクール		15:45 ZUMBA 朝山	15:45 ジャズダンス 別紙参照 16:30 リラックス ヨガ 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 バレエ 同好会	
17:00	18:15 avex dance master TEEN starter							
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もご参加頂けます。