

	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			太極舞 UNO	隔週レッスン 純子		9:00	
10:30		10:25			10:35	10:30			10:30	10:30		10:15	10:30	10:30		10:30	
11:00	プラナ ヨガ 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			fight 45 Kami	ちかこ	カルチャースクール バレエ	11:00	Best-hit POP's UNO	バレエストレッチ &エクササイズ 小関		アクア30 まりこ 11:15	
11:35		11:30			11:35	11:35			11:30	11:30		11:00	11:30	11:30	11:40	カルチャースクール	
12:00	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			CENTERGY 45 Kami	エアロ 初中級 映像	小関 (有料)	大野 (有料)	11:30	マット ピラティス 花岡	エアロ中級 中塚 愛瀬	カルチャースクール バレエパーレッスン 小関(有料)	スイミング 大野 (有料)
12:30		12:35			12:45	12:45			12:30	12:30			12:35	12:30			
13:00		エアロ 中級ロー 染谷			エアロ中上級 ちかこ	M groove 45 m i i	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	簡化太極拳 山口(浩)	M groove 45 m i i		
13:30		13:35			13:50	14:00			13:25	13:30			13:40	13:40	13:45		
14:00	別紙参照 身体調整 ヨガ 富永 (有料)	M POWER 45 杉木	ジャズ 同好会		エアロ初級ロー ちかこ	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	ジャズダンス SAYAKA		13:45	14:00	14:00			
14:30		14:45							14:30	14:30			14:30	14:30	14:30	太極拳 同好会	
15:00	マット サイエンス KUNI	初級ラテン エアロ 映像		15:00		15:15	プレミアム バレエ	15:00	シェイプアップ エアロ 石川	CENTERGY 45 SAYAKA		15:00	15:30	ACTIVE 60 KEI		15:00	
16:00		16:00		ジュニアスイミング		初めて太極拳 山口(多)		ジュニアスイミング	15:30	15:30			15:30	15:30	15:30		
16:30		ステップ初級 石川			16:30	16:30			16:30	16:30			16:00	16:00	16:00		
17:00	ジュニア 新体操	17:00 avex dance masrer KIDS starter			ジュニア 体操教室	カルチャースクール 太極拳 山口(多) (有料)			マリ ィンズダンスアカデミー	16:30 ジュニア 空手教室 幼児			16:30	16:30	16:30		
17:45		17:45 avex dance masrer KIDS basic								17:45 ジュニア 空手教室 児童	マナビバ塾		17:00	17:00	17:00		
18:00		18:15 avex dance masrer BLAST 45 KEI								19:15 エアロ入門 ちかこ			18:00	18:00	18:00		
19:00		19:30 avex dance masrer ジャズダンス SAYAKA			19:30	19:30			19:30	19:30			19:00	19:00	19:00		
20:00	TEEN novice	20:15 HIP HOP YUMI		20:15	プラナ ヨガ 富永	M POWER 45 KUNI			20:00	20:00			20:00	20:00	20:00		
21:00		21:05 CENTERGY 60 SAYAKA		アメンボ 同好会 (21-入使用)	21:05	21:05			リラックス ヨガ なおこ	エアロ中上級 ちかこ	M R30 Shin		20:45	20:45	20:45		
22:00		21:15 カルチャースクール HIP HOP YUMI (有料)			fight 45 KUNI				21:00	21:00			20:45	20:45	20:45		
													ZUMBA まみ	M POWER 60 杉木			

第1・3「ピラティス」
第2・4「映像 リフレッ
シュヨガ」

- 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

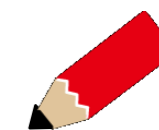
- 初心者向けレッスン
- 上級者向けレッスン
- シューズの必要はありません。

※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

	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)	9:30 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 中級ダンス エアロ 映像		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	ジュニアバレエ (有料)	ジュニアスイミング
11:00						10:35 からだが硬い 人の為のヨガ 映像		
12:00						11:45 ステップ 中級 染谷 12:50 エアロ 上級 染谷		
13:00	13:15 fight 45 KUN I	13:30 癒しのdodaka yoga 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								
15:00	14:30 B-balance 身体調整 寺田	14:30 POWER 45 KUN I				14:30 fight 45 Shin 15:30 ジャズダンス 別紙参照 16:30 くつろぎヨガ 映像		
16:00	15:30 CENTERGY 60 山形		15:45 カルチャースクール		15:45 ZUMBA 朝山		15:45 R30 Shin	
17:00	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	
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
ボクシングエクササイズ！！



GROUP ACTIVE
有酸素からダンベル筋トレまで総合的
に！！効果抜群フィットネス！



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
サイティングなバーベルEX！



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。