

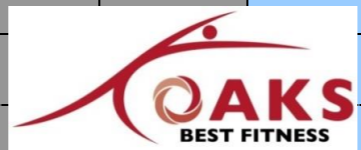
	月				火				水				木	金						
	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
9:00																				
9:30										9:25										
10:00	エアロ初級ロー 石川	初級エアロ 映像			フィットネス タイチ 富永	エアロ 初中級 映像		10:00 アクア30 小林	ジャズダンス 幸島	ステップ 中級 ちかこ				Best-hit POP's UNO	隔週レッスン 純子			第1・3・5「ピラティス」 第2・4「映像 ヨガ」		
10:30										10:25		10:15								
11:00	プラナ ヨーガ なおこ	初級 ダンスエアロ 映像	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		リラックス ヨガ UNO	バレエストレッチ &エクササイズ 小関			アクア30 まりこ		
11:35										11:30										
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 M CENTERGY 45 まりこ	フラダンス 入門 松浦			M CENTERGY 45 Kami	初中級 エアロ 映像	小関 (有料)	12:20		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)	11:40 カルチャースクール スイミング 大野 (有料)			
12:35										12:30										
13:00		エアロ 中級ロー 染谷	13:00		12:45	エアロ中上級 ちかこ	M groove 45 mi	12:30 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)			簡化太極拳 山口(浩)	M groove 映像				
13:35										13:25										
14:00		M POWER 45 杉木	ジャズ 同好会		13:50	エアロ初級ロー ちかこ	14:00 M fight Shin	14:00 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	M CENTERGY 45 SAYAKA		13:45		13:45					
14:45										14:30										
15:00	15:00 マット サイエンス KUNI	ボクササイズ 映像		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								
15:30										15:30										
16:00				ジュニアスイミング						15:30										
16:30	ジュニア 新体操	ステップ初級 石川			16:30	初めて太極拳 山口(多)				16:30										
17:00		avex dance master KIDS starter								16:30										
17:45										17:45										
18:00	avex dance master KIDS basic									17:45										
19:00										17:45										
19:30	avex dance master TEEN novice	ジャズダンス SAYAKA			19:30	プラナ ヨーガ 富永				19:15										
20:00										19:15										
20:15										19:30										
21:00	21:05 M CENTERGY 60 SAYAKA	HIP HOP YUMI			21:05	M fight 45 KUNI				20:00										
21:15										20:00										
22:00										20:00										

- 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

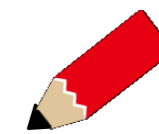
- 初心者向けレッスン
- 上級者向けレッスン
- シューズの必要はありません。

※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 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		9:30 エアロ初級 映像	9:00 ジュニアバレエ	8:00~ ジュニアスイミング
10:00		10:15 足裏&リンパ マッサージ 久波			10:30 ZUMBA 宮本	10:35 体幹強化 ピラティス 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		12:45 ダンスエアロ 初中級 映像				12:50 エアロ 上級 染谷		
13:00	13:15 fight 45 KUN I	13:30 全身ストレッチ 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		
15:00	15:30 CENTERGY 60 まりこ		15:45 カルチャースクール		15:45 ZUMBA 朝山	15:30 体質改善ビュー ティーヨガ 映像	15:45 R30 Shin	
16:00		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								



# 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  
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。