

	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			9:30	9:30			9:30	9:25				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 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		
11:00	10:30 プラナ ヨーガ なおこ	10:30 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	10:35 SALSATION® 久我	10:30 身体調整 富永			10:30 M fight 45 Kami	10:25 エアロ入門 ちかこ	10:30	10:30 水中ウォーキング 神田		10:30 リラックスヨ ガ UNO	10:30 バレエストレッチ &エクササイズ 小関		10:30 アクア30 まりこ
12:00	11:35 M fight 45 杣木	11:30 ステップ 中級 染谷	11:30 太極拳 開講月別途参照 山口(浩) (有料)		11:40 CENTERGY 45 まりこ	11:35 フラダンス 入門 松浦			11:30 CENTERGY 45 Kami	11:30 初中級 エアロ 映像	12:20	11:00 カルチャースクール バレエ 小関 (有料)	11:00 カルチャースクール スイミング 大野 (有料)	11:30 マット ピラティス 花岡	11:30 エアロ中級 中塚 愛瀬	11:40 カルチャースクール バレエパーレッスン 小関 (有料)	11:15 カルチャースクール スイミング 大野 (有料)
13:00	13:30 リラックス ヨガ 美安	13:35 POWER30 杣木	13:00 ジャズ 同好会		12:45 エアロ中上級 ちかこ	12:45 groove 45 mi	12:30 ヨガ 同好会		12:30 カルチャースクール 24式太極拳 山口(多)有料	12:30 ZUMBA YUKA	13:25	13:00 カルチャースクール ヨガ 美安 (有料)		12:35 簡化太極拳 山口(浩)	12:30 groove 映像		13:00
14:00	14:20 CORE KUNI	14:20 M fight 45 杣木			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		13:50 カルチャースクール 太極拳 山口(多)有料	14:00 CENTERGY 45 SAYAKA	14:30	13:45 水中ウォーキング YUKA	13:40 プラナ ヨーガ 美安	13:45 M fight 45 杣木	13:45 太極拳 同好会		14:00
15:00	15:10 マット サイエンス KUNI	16:00 ステップ初級 石川		15:00 ジュニアスイミング		15:15 初めて太極拳 山口(多)	15:00 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 ジャズダンス SAYAKA	15:00	15:00 ジュニアスイミング		15:30 ジュニア 体操教室			15:00
16:00	17:00 ジュニア 新体操	17:00 avex dance master KIDS starter			16:30 ジュニア 体操教室	16:30 カルチャースクール 太極拳 山口(多) (有料)			15:30 マリンス ダンスアカ デミー	15:30 姿勢改善 ピラティス 映像	16:30	16:00 ジュニアスイミング		15:30 ジュニア 体操教室			16:00
17:00	17:45 avex dance master KIDS basic	19:00 avex dance master TEEN novice							16:30 ジュニア 空手教室 幼児	17:45 ジュニア 空手教室 児童	17:00	17:00 ジュニアスイミング		18:00 ジュニア 体操教室			17:00
18:00	19:00 avex dance master TEEN novice	19:30 ジャズダンス SAYAKA			19:30 プラナ ヨーガ 富永	19:15 R30 Shin			19:15 エアロ入門 ちかこ	19:15 エアロ入門 ちかこ	19:00	19:00 ジュニアスイミング		19:00 はじめてバ レエ 木原 (有料)			19:00
19:00	20:00 avex dance master TEEN novice	20:15 HIP HOP YUMI		20:15 アメンボ 同好会 (2J-7使用)	20:00 POWER 45 KUNI	20:00 M POWER 45 YUSEI			20:00 リラックス ヨガ なおこ	20:00 エアロ中上級 ちかこ	20:00	20:00 ジュニアスイミング		20:45 ZUMBA まみ	20:45 M POWER 60 杣木		20:00
20:00	21:05 CENTERGY 60 SAYAKA	21:15 カルチャースクール HIP HOP YUMI (有料)			21:05 M fight 45 KUNI	21:00 CORE YUSEI			21:00 M fight 45 Shin	21:00 エアロ中上級 ちかこ	21:00	21:00 ジュニアスイミング					21:00
21:00	22:00 CENTERGY 60 SAYAKA	21:15 カルチャースクール HIP HOP YUMI (有料)			21:05 M fight 45 KUNI	21:00 CORE YUSEI			21:00 M fight 45 Shin	21:00 エアロ中上級 ちかこ	21:00	21:00 ジュニアスイミング					21:00
22:00																	

第1・3・5「ピラティス」
第2・4「映像 ヨガ」

5月
限定!

- 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 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		12:15 CORE KUNI				12:50 エアロ 上級 染谷	12:30 (有料)	
13:00	13:15 fight 45 KUNI	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 KUNI				14:15 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 R30 Shin	
16:00		16:45 HIPHOP ASAMI	JAZZ アドバンス (有料)			16:15 CORE YUSEI		
17:00	17:00 avex dance master KIDS starter					17:00 体質改善ビュ ティ-ヨガ 映像	17:00 バレエ 同好会	
18:00	18:15 avex dance master							
19:00	19:00 TEEN starter							
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
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
リズム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。