

	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	初中級 エアロ 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 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 カルチャースクール バレエ	10:15 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		1030 アクア30 まりこ	
12:00	11:35 M fight 45 杉木	11:30 ステップ 中級 染谷	11:00 太極拳 開講月別途参照 山口(浩) (有料)		11:40 M CENTERGY 45 まりこ	11:35 フラダンス 入門 松浦			11:30 M CENTERGY 45 Kami	11:30 初中級 エアロ 映像	11:00 カルチャースクール バレエ	11:00 スイミング 大野		11:30 マット ピラティス 花岡	11:30 中級 ダンスエアロ 奥野	11:40 カルチャースクール バレエバレレッスン 小関(有料)	11:15 スイミング 大野 (有料)	
13:00		12:35 エアロ 中級ロー 染谷	13:00 ジャズ 同好会		12:45 エアロ中上級 ちかこ	12:45 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	12:30 ZUMBA YUKA	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 M groove 映像			
14:00	13:35 POWER 30 杉木				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		カルチャースクール 太極拳 山口(多)有料	13:30 M CENTERGY 45 SAYAKA		13:45 水中ウォーキング YUKA		13:40 プラナ ヨーガ 美安	13:30 M fight 45 杉木	13:45 太極拳 同好会		
15:00	14:20 CORE KUNI		15:00 ジュニア スイミング					14:30 シェイプアップ エアロ 石川	14:30 ジャズダンス SAYAKA			15:00				15:00 ジュニア スイミング		
16:00	15:10 マット サイエンス KUNI					15:15 初めて太極拳 山口(多)	15:00 ジュニア スイミング		15:30 筋膜リリース ヨガ 美安	15:30 M CENTERGY 45 SAYAKA				15:30 ジュニア 体操教室			15:00 ジュニア スイミング	
17:00	16:30 ジュニア 新体操	16:10 ステップ初級 石川			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)			16:30 ジュニア 空手教室 幼児									
18:00	17:45 avex dance master KIDS basic								17:45 ジュニア 空手教室 児童									
19:00	19:00 avex dance master TEEN novice								19:15 エアロ入門 ちかこ							19:00 カルチャースクール		
20:00	19:30 ジャズダンス SAYAKA				19:30 プラナ ヨーガ 富永	20:00 M POWER 45 KUNI			20:00 リラックス ヨガ なおこ	20:00 エアロ中上級 ちかこ				19:45 M groove mi	19:00 はじめて バレエ 木原 (有料)			
21:00	21:05 HIP HOP YUMI				21:05 アメンボ 同好会 (21-7使用)	21:00 M fight 45 KUNI				21:00 ちかこ				20:45 ZUMBA まみ	20:45 M POWER 60 杉木			
22:00	21:15 M CENTERGY 60 SAYAKA	21:15 カルチャースクール HIP HOP YUMI(有料)								21:00 M fight 45 Shin								

第1・3・5「ピラティス」
第2・4「映像 ヨガ」

7月
代行クラス

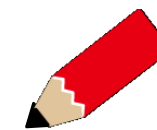
7月
限定!

- 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 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	(有料)	
12:00		12:15 CORE KUNI				12:50 エアロ 上級 染谷	12:30	
13:00	13:15 fight 45 KUNI	13:30 ストレッチ系 映像				14:15 fight 45 Shin	卓球 同好会	
14:00	14:30 B-balance 身体調整 寺田	14:30 POWER 45 KUNI						
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	16:15 CORE YUSEI	15:30 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 ヨガ 映像		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
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 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！



GROUP CORE
コア（体幹部）集中トレーニング



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。