

	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		9:00 10:00	
11:00	プラナ ヨーガ なおこ	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			fight 45 Kami	エアロ入門 ちかこ	10:30	10:15 水中ウォーキング 神田		リラックス ヨガ UNO	バレエストレッチ &エクササイズ 小関		10:30 11:00	
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 まりこ	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)	11:30 スイミング 大野 (有料)	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 バレエバーレッスン 小関(有料)	10:30 11:15 12:00	
13:00	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	13:00 groove 45 m i i	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)			12:35 簡化太極拳 山口(浩)	12:30 groove 映像		13:00	
14:00	POWER 30 杉木				13:50 エアロ初級ロー ちかこ	14:00 fight 45 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	14:00 CENTERGY 45 映像		13:45 水中ウォーキング YUKA		13:40 プラナ ヨーガ 美安	13:30 fight 45 杉木	13:45 太極拳 同好会	14:00	
15:00	CORE KUNI		15:00				15:00	15:00	シェイプアップ エアロ 石川	14:30 ジャズダンス SAYAKA							15:00	
16:00	マット サイエンス KUNI				15:15 初めて太極拳 山口(多)	15:15 プレミアム バレエ 木原 (有料)			15:30	15:30	ヨガ 映像							16:00
17:00	ジュニア 新体操	17:00 avex dance masrer KIDS starter		ジュニアスイミング	16:30	ジュニア 体操教室 山口(多) (有料)		ジュニアスイミング	マリンスダンスアカデミー	16:30 ジュニア 空手教室 幼児				ジュニア スイミング				17:00
18:00	avex dance masrer KIDS basic									17:45 ジュニア 空手教室 児童								18:00
19:00	avex dance masrer									19:15 エアロ入門 ちかこ						19:00 カルチャースクール		19:00
20:00	TEEN novice	19:30 ジャズダンス SAYAKA			19:30 プラナ ヨーガ 富永	20:00 POWER 45 KUNI			20:00 ZUMBA あゆり	20:00 エアロ中上級 ちかこ				19:45 リラックス ヨガ なおこ	19:45 groove 45 m i i	はじめて バレエ 木原 (有料)		20:00
21:00		HIP HOP YUMI		アメンボ 同好会 (2J-7使用)	21:05 fight 45 KUNI	21:00 CORE YUSEI				21:00 fight 45 Shin				20:45 ZUMBA まみ	20:45 POWER 60 杉木			21:00
22:00	カルチャースクール HIP HOP YUMI (有料)	21:15 CENTERGY 45 映像																

休館日と異なります

第1・3・5「ピラティス」  
第2・4「映像 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・時間の変更または休講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		8月限定	13:45 筋膜リリース ヨガ 美安		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	16:15 CORE YUSEI	15:30 R30 Shin	
16:00		16:45 HIPHOP ASAMI	JAZZ アドバンス (有料)			17:00 ヨガ 映像	17:00	
17:00	17:00 avex dance master KIDS starter						バレエ 同好会	
18:00	18:15 avex dance master TEEN starter							
19:00								
20:00								

9:00  
10:00  
11:00  
12:00  
13:00  
14:00  
15:00  
16:00  
17:00  
18:00  
19:00  
20:00

- 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。
  - 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。
- 更衣室混雑緩和の為、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できません。
  - 安全にご利用頂く為、定員を設けております。
  - 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

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。

