

| | 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 エアロ初級ロー 石川 | 9:30 初級エアロ 映像 | | | 9:30 フィットネス タイチー 富永 | 9:30 初級 エアロ 映像 | | | 9:30 ジャズダンス 幸島 | 9:25 ステップ 中級 ちかこ | | | 9:30 Best-hit POP's UNO | 9:30 隔週レッスン 純子 | | | 9:00 |
| 10:00 | 10:30 プラナ ヨーガ なおこ | 10:30 ダンスエアロ 映像 | | 10:00 アクア30 小林 | 10:30 SALSATION® 身体調整 久我 | 10:30 富永 | | 10:30 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 | | 10:30 アクア30 まりこ | 10:00 |
| 11:00 | 11:35 fight 45 杉木 | 11:30 ステップ 中級 染谷 | 11:00 短期 太極拳 開講月別途参照 山口(浩) (有料) | 10:45 アクア45 幸島 | 11:35 CENTERGY 45 まりこ | 11:40 フラダンス 入門 松浦 | | 11:30 CENTERGY 45 Kami | 11:30 初中級 エアロ 映像 | 11:30 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 中級 ダンスエアロ 奥野 | 11:40 カルチャースクール 小関(有料) | 11:15 スイミング 大野 (有料) | 11:00 |
| 12:00 | | 12:35 エアロ 中級ロー 染谷 | | 12:45 エアロ中上級 ちかこ | 12:45 groove 45 m i i | 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 | 12:30 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 | | | | 12:00 |
| 13:00 | | 13:35 POWER 30 杉木 | 13:00 ジャズ 同好会 | | 13:50 エアロ初級ロー ちかこ | 14:00 fight 45 Shin | | 13:25 カルチャースクール 太極拳 山口(多)有料 | 13:30 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 | | | 13:00 |
| 14:00 | | 14:20 CORE KUNI | | 15:00 ジュニア スイミング | 14:00 fight 45 Shin | 14:00 カルチャースクール プレミアム バレエ | 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 ジュニア スイミング | | | | | | 14:00 |
| 15:00 | 15:10 マット サイエンス KUNI | 16:10 ステップ初級 石川 | | 16:30 ジュニア 体操教室 | 15:15 初めて太極拳 山口(多) | 16:30 ジュニア 体操教室 | 16:30 ジュニア スイミング | 15:30 マリリンズ ダンスアカデミー | 15:30 ヨガ 映像 | | 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 | 16:30 ジュニア 新体操 | 17:00 KIDS starter | | 17:00 ジュニア スイミング | 16:30 カルチャースクール 太極拳 山口(多) (有料) | 17:00 ジュニア スイミング | 17:00 ジュニア スイミング | 16:30 ジュニア 空手教室 幼児 | 16:30 ジュニア 空手教室 幼児 | | 17:00 ジュニア スイミング | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | 17:45 KIDS basic | | | 17:45 ジュニア 体操教室 | | 17:45 ジュニア 体操教室 | 17:45 ジュニア スイミング | 17:45 ジュニア 空手教室 児童 | 17:45 ジュニア 空手教室 児童 | | 17:00 ジュニア スイミング | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | 19:00 TEEN novice | 19:30 ジャズダンス SAYAKA | | 19:00 ジュニア 体操教室 | 19:15 R30 Shin | 19:30 ジュニア 体操教室 | 19:00 ジュニア スイミング | 19:15 エアロ入門 ちかこ | 19:15 エアロ入門 ちかこ | | 19:00 ジュニア スイミング | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | 20:00 HIP HOP YUMI | 20:15 アメンボ 同好会 (23-7使用) | | 19:30 プラナ ヨーガ 富永 | 20:00 POWER 45 KUNI | 19:30 アクア30 有紀子 | 19:00 ジュニア スイミング | 20:00 ZUMBA あゆり | 20:00 エアロ中上級 ちかこ | | 19:00 ジュニア スイミング | | 19:45 リラックス ヨガ なおこ | 19:45 groove 45 m i i | 19:00 はじめて バレエ 木原 (有料) | | 19:00 |
| 20:00 | 21:15 カルチャースクール HIP HOP YUMI (有料) | 21:05 fight 45 KUNI | | 20:15 fight 45 KUNI | 21:00 CORE YUSEI | | 20:00 ジュニア スイミング | 21:00 fight 45 Shin | 21:00 fight 45 Shin | | 20:00 ジュニア スイミング | | 20:45 ZUMBA まみ | 20:45 POWER 60 杉木 | | | 20:00 |
| 21:00 | 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |

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

休館日

第1・3・5「ピラティス」
第2・4「映像 ヨガ」

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。

- 更衣室混雑緩和の為、各スタジオの終了時間をずらしてあります。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、定員を設けてあります。
- 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。

| | 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 | | |
| 12:00 | | 12:15 CORE KUNI | | | | 12:50 エアロ 上級 染谷 | (有料) | |
| 13:00 | 13:15 fight 45 KUNI | 13:30 ストレッチ系 映像 | | | | | 卓球 同好会 | |
| 14:00 | | 14:30 B-balance 身体調整 寺田 | | | 14:15 fight 45 Shin | | | |
| 15:00 | 15:30 CENTERGY 60 まりこ | 16:45 HIPHOP ASAMI | 15:45 カルチャースクール JAZZ アドバンス (有料) | | 15:45 ZUMBA 朝山 | 16:15 CORE YUSEI | 17:00 ヨガ 映像 | 15:30 R30 Shin |
| 16:00 | | | | | | | バレエ 同好会 | |
| 17:00 | 18:15 aveix dance master | | | | | | | |
| 18:00 | 19:00 TEEN starter | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | |

