

	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 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		10:30 アクア30 まりこ	10:00
11:00	11:35 M 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 11:40 CENTERGY 45 まりこ	11:35 富永		11:30 M CENTERGY 45 Kami	11:30 初級 エアロ 映像	11:00 カルチャースクール スイミング 大野 (有料)	11:00 小関 (有料)		11:30 リラックス ヨガ UNO	11:30 中級 ダンスエアロ 奥野	11:40 カルチャースクール スイミング 大野 (有料)	11:15 まりこ	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 12:30 YOGA 同好会			12:30 カルチャースクール ZUMBA 山口(多)有料	12:30 12:30 YUKA	12:30 カルチャースクール ヨガ 美安 (有料)			12:35 マット ピラティス 花岡	12:30 中級 ダンスエアロ 奥野		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			13:25 カルチャースクール 太極拳 山口(多)有料	13:30 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 M fight 45 杉木	13:45 太極拳 同好会		13:00
14:00		14:20 CORE KUNI			14:00 14:00 プレミアム バレエ			14:30 シェイプアップ エアロ 石川	14:30 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				15:15 初めて太極拳 山口(多)		15:00 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 15:30 ヨガ 映像							15:00	
16:00	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 16:30 ジュニア 空手教室 幼児							16:00	
17:00	17:45 KIDS basic	17:00 KIDS starter			17:45 ジュニア 体操教室				17:45 17:45 ジュニア 空手教室 児童							17:00	
18:00	19:00 TEEN novice	19:30 ジャズダンス SAYAKA			19:30 19:30 ジュニア スイミング				19:15 19:15 エアロ入門 ちかこ							18:00	
19:00		20:15 HIP HOP YUMI			20:00 POWER 45 KUNI				20:00 20:00 ZUMBA あゆり							19:00	
20:00		21:15 HIP HOP YUMI			21:05 M fight 45 KUNI				21:00 21:00 CORE YUSEI							20:00	
21:00																21:00	
22:00																22:00	

担当者・内容・時間・名称などの変更

初心者向けレッスン

※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(有料、要申込)

上級者向けレッスン

※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。

ジュニア教室

シューズの必要はありません。

※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

第1・3・5「ピラティス」
第2・4「映像 ヨガ」

休館日

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。

	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		
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		15:45 カルチャースクール		15:45 ZUMBA 朝山	16:15 CORE YUSEI	15:30 R30 Shin	
17:00	17:00 HIPHOP ASAMI	16:45 JAZZ アドバンス (有料)			17:00 ヨガ 映像		17:00 バレエ 同好会	
18:00	18:15 aveix dance master							
19:00	19:00 TEEN starter							
20:00								

