

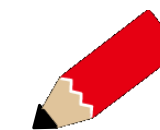
	月				火				水				木	金						
	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
9:00																				
9:30																				
10:00	エアロ初級ロー 石川	初級エアロ 映像			フィットネス タイチ 富永	エアロ 初級 映像		10:00 アクア30 小林	ジャズダンス 幸島	ステップ 中級 ちかこ				Best-hit POP's UNO	隔週レッスン 純子			第1・3・5「ピラティス」 第2・4「映像 ヨガ」		
10:30																				
11:00	プラナ ヨーガ なおこ	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	SALSATION® 久我	身体調整 富永			M fight 45 Kami	ちかこ	カルチャースクール バレエ	10:30 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 アクア30 まりこ		
11:35																				
12:00	M fight 45 杉木	ステップ 中級 染谷	11:40 太極拳 山口(浩) (有料)		11:40 CENTERGY 45 まりこ	フラダンス 入門 松浦			M CENTERGY 45 Kami	11:30 11:30 映像	小関 (有料)	11:00 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)	11:15 スイミング 大野 (有料)			
12:35																				
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	12:45 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	13:25 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					
13:35																				
14:00	M POWER 30 杉木				13:50 エアロ初級ロー ちかこ	14:00 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	14:30 マット ピラティス YOKKO		13:45 水中ウォーキング YUKA		13:40 プラナ ヨーガ 美安	13:45 fight 45 杉木	13:45 太極拳 同好会				
14:20																				
15:00	15:10 マット サイエンス KUNI	14:20 CORE KUNI		15:00				15:00	シェイプアップ エアロ 石川	15:30 ジャズダンス YOKKO		15:00								
15:10																				
16:00	16:00 ステップ初級 石川			ジュニアスイミング	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)		ジュニアスイミング	15:30 マリンス ダンスアカ デミー	16:30 ヨガ 映像		ジュニアスイミング		15:30 ジュニア 体操教室						
16:30																				
17:00	ジュニア 新体操	17:00 avex dance master KIDS starter																		
17:45																				
18:00	avex dance master KIDS basic																			
19:00	avex dance master																			
19:30	TEEN novice	19:30 ジャズダンス 幸島			19:30 プラナ ヨーガ 富永				19:15 R30 Shin	19:30 アクア30 有紀子				19:45 リラックス ヨガ なおこ	19:45 groove mi	19:00 はじめてバ レエ 木原 (有料)				
20:00																				
20:15																				
21:00	21:15 カルチャースクール HIP HOP YUMI(有料)	21:15 HIP HOP YUMI			21:05 fight 45 KUNI	21:00 CORE YUSEI								20:45 ZUMBA まみ	20:45 POWER 60 杉木					
21:15																				
22:00																				

- 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			9:00				8:00~
10:00	ジュニア体操 (有料)	9:30 エアロ入門 久波 10:15 足裏&リンパ マッサージ 久波 11:15 エアロ 中級ロー 田中 12:15 CORE KUNI		ジュニアスイミング		9:30 エアロ初級 映像 10:30 ZUMBA 宮本 11:45 シェイプアップ ヨガ なおこ 12:50 エアロ 上級 染谷	ジュニアバレエ (有料)	ジュニアスイミング
11:00								
12:00								
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	14:30 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	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
をお願いします。

■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
 リズミ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GROUP



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もご参加頂けます。