

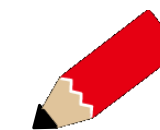
	月				火				水				木	金						
	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	プール			
9:00																				
9:30		9:30			9:30	9:30			9:30	9:25							9:30	9:30		9:00
10:00	エアロ初級ロー 石川	初級エアロ 映像			フィットネス タイチ 富永	エアロ 初中級 映像		10:00 アクア30 小林	ジャズダンス 幸島	ステップ 中級 ちかこ				Best-hit POP's UNO	マットピラティス YOKKO			10:00		
10:30	10:30	10:30			10:35	10:30			10:30	10:25		10:15		10:30	10:30		10:30			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	11:00	リラックスヨ ガ UNO	バレエストレッチ &エクササイズ 小関			11:00			
11:35	11:35	11:30			11:40	11:35			11:30	11:30			11:30	11:30	11:40		11:15			11:15
12:00	M fight 45 杉木	ステップ 中級 染谷	太極拳 開講月別途参照 浩子 (有料)		11:40 CENTERGY 45 まりこ	フラダンス 入門 松浦			M CENTERGY 45 Kami	初級 エアロ 映像	小関 (有料)	12:20	マット ピラティス 花岡	中級 ダンスエアロ 奥野	カルチャースクール バレエバーレッスン 小関 (有料)	12:00	アクア30 まりこ	12:00		
12:30		12:35			12:45	12:45	12:30		12:30	12:30			12:35	12:30	12:30		12:30			12:30
13:00		エアロ 中級ロー 染谷	13:00		エアロ 中上級 ちかこ	M groove 45 mi	13:00		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)		13:00	13:30	13:45		13:00			13:00
14:00		M POWER30 杉木	ジャズ 同好会		13:50	14:00	14:00		カルチャースクール 太極拳 山口(多)有料	マット ピラティス YOKKO		13:45	13:40	M fight 45 杉木	13:45		14:00			14:00
15:00		14:20 CORE KUNI		15:00	エアロ初級ロー ちかこ	M fight 45 Shin	カルチャースクール プレミアム バレエ	15:00	14:30	14:30		15:00	15:00	15:30	15:00		15:00			15:00
16:00	15:10 マット サイエンス KUNI					15:15 初めて太極拳 山口(多)			シェイプアップ エアロ 石川	ジャズダンス YOKKO			16:00	16:10	16:00		16:00			16:00
17:00	16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	16:30			16:30	17:00	17:00		17:00			17:00
18:00	17:45 avex dance master KIDS basic	avex dance master KIDS starter			17:45 avex dance master KIDS basic	avex dance master KIDS starter			17:45	17:45			17:45	17:45	17:45		17:45			17:45
19:00	19:00	19:00			19:00	19:00			19:00	19:00			19:00	19:00	19:00		19:00			19:00
20:00	19:30	19:30			19:30	19:30	19:15		19:30	19:15			19:30	19:30	19:45		19:30			19:30
21:00	20:15	20:15			20:00	20:00			20:00	20:00			20:00	20:00	20:15		20:00			20:00
22:00	21:15	21:15			21:05	21:00			21:00	21:00			21:00	21:00	21:00		21:00			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		
12:00		12:15 CORE KUNI				12:50 エアロ 上級 染谷	12:30 卓球 同好会	
13:00	13:15 fight 45 KUNI	13:30 ストレッチ系 映像				14:15 fight 45 Shin		
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		16:00 ZUMBA あゆり	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 エアロ 初中級 あゆり	17:00 ヨガ 映像	17:00 バレエ 同好会	
17:00	18:15 avex dance master							
18:00	19:00 TEEN starter							
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。