

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									9:25							9:00
9:30	9:30			9:30	9:30			9:30	ステップ 中級 ちかこ				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	10:25 10:30		10:15	Best-hit POP's UNO	マットピラティス YOKKO			10:00
10:30	10:30			10:35	10:30			10:30	エアロ入門 ちかこ		10:30	10:30	10:30		10:30	10:00
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	SALSATION® 久我	身体調整 富永			M fight 45 Kami		カルチャースクール バレエ	11:00	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	11:30	カルチャースクール 太極拳 開講月別途参照 浩子 (有料)	10:45 アクア45 幸島	11:40	11:35			11:30	11:30	小関 (有料)	11:00	11:30	11:30	11:40	カルチャースクール スイミング 大野 (有料)	11:00
12:00	M fight 45 杣木	ステップ 中級 染谷		11:40	11:35			11:30	11:30			12:00	12:00	12:30	12:30	12:00
13:00	エアロ 中級ロー 染谷			12:45	12:45			12:30	12:30			12:30	12:30	12:30	12:30	12:00
13:35	13:35			12:45	12:45			12:30	12:30			12:30	12:30	12:30	12:30	12:00
14:00	M POWER30 杣木			12:45	12:45			12:30	12:30			12:30	12:30	12:30	12:30	12:00
14:20	14:20			12:45	12:45			12:30	12:30			12:30	12:30	12:30	12:30	12:00
15:00	15:10 マット サイエンス KUNI			12:45	12:45			12:30	12:30			12:30	12:30	12:30	12:30	12:00
16:00	16:10 ステップ初級 石川			12:45	12:45			12:30	12:30			12:30	12:30	12:30	12:30	12:00
17:00	17:00 ジュニア 新体操			12:45	12:45			12:30	12:30			12:30	12:30	12:30	12:30	12:00
17:45	17:45 KIDS starter			12:45	12:45			12:30	12:30			12:30	12:30	12:30	12:30	12:00
18:00	18:00 avex dance master KIDS basic			12:45	12:45			12:30	12:30			12:30	12:30	12:30	12:30	12:00
19:00	19:00 avex dance master			12:45	12:45			12:30	12:30			12:30	12:30	12:30	12:30	12:00
20:00	19:30 TEEN novice			12:45	12:45			12:30	12:30			12:30	12:30	12:30	12:30	12:00
21:00	19:30 ジャズダンス 幸島			12:45	12:45			12:30	12:30			12:30	12:30	12:30	12:30	12:00
22:00	20:15 HIP HOP YUMI			12:45	12:45			12:30	12:30			12:30	12:30	12:30	12:30	12:00
	21:15 カルチャースクール HIP HOP YUMI (有料)			12:45	12:45			12:30	12:30			12:30	12:30	12:30	12:30	12:00

- 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		9:00	8:00~	9:00
10:00	ジュニア体操 (有料)	9:30 エアロ入門 久波		ジュニアスイミング		9:30 エアロ初級 映像	ジュニアバレエ	ジュニアスイミング
11:00		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		
12:00		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)	
13:00		12:15 CORE KUNI				12:50 エアロ 上級 染谷	卓球 同好会	
14:00	13:15 fight 45 KUNI	13:30 ストレッチ系 映像				14:15 fight 45 Shin		
15:00	14:30 B-balance 身体調整 寺田	14:30 POWER 45 KUNI						
16:00	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	
17:00	17:00 avex dance masrer 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
18:00	18:15 avex dance masrer							
19:00	TEEN starter							
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。