

		金						土				日・祝			
		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール			Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:00								10:15~11:15 スタジオ オリエンテーション 定員5名	10:15~11:15 ACTIVE 60 定員30名 宮澤和江						
11:00		10:25~11:15 サーキットエアロ 関川真由美	10:20~11:20 groove 60 Kaori	10:20~11:20 RIDE 60 定員15名 池内真樹											
		11:30~テック													
12:00		11:45~12:30 BLAST 45 Yumi	11:40~12:30 オリジナルエアロ はつみ・F					11:25~12:15 スタートエアロ 美谷島寛子	11:30~12:30 CENTERGY 60 池内真樹						
		12:50~13:50 大人のカルチャースクール 太極拳24式(有料) 轟文子	12:45~13:15 バランス体操 Yumi					12:40~14:00 スタジオ オリエンテーション 定員5名	12:40~13:40 groove 60 BIYA	12:45~13:45 RIDE 60 定員15名 池内真樹					
13:00				定員15名											
		13:35~14:05 社交ダンス入門 羽生田													
14:00		13:55~14:55 大人のカルチャースクール 総合太極拳(有料) 轟文子	14:05~14:50 社交ダンス初級 羽生田						13:50~14:50 fight 60 Masa	14:15~15:15 RIDE 60 定員15名 池内・三上					
		15:05~16:05 ACTIVE 60 定員20名 Yumi													
16:00															
		16:25~17:25 スーパーサーキット Yumi													
17:00															
18:00															
19:00															
20:00		20:00~20:45 ビューティーヨガ45 篠原文香	20:00~テック	20:00~21:00 RIDE 60 定員15名 池内真樹											
21:00		21:15~22:15 スーパーサーキット 篠原文香	21:15~テック												
22:00															
23:00															

スタジオ初心者  
専用レッスン  
要予約

週代わりプログラムは  
インフォメーションボード・  
HPをご覧ください。

●プールご利用時の際の注意事項  
・運動前後には必ず体調チェックを行ってください。  
・スイミングキャップを必ず着用してください。  
・必ずシャワーを浴び、化粧、整髪料等を落としてからご利用ください。  
・アクセサリー、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。

★大人のカルチャースクールは有料となります。定員無し。  
★日・祝のプログラムにつきましては別紙にてご確認ください。  
★COREのレッスンはタオルをご用意ください。  
★RIDE-R30のクラスは30分前までに抽選用の受付が必要です  
20分前に抽選結果を掲示いたします。

●スタジオプログラムでは、安全の為下記の事項をお守り下さい。  
・運動前後には必ず体調チェックを行って下さい。  
・安全のため45分未満のクラスは5分、45分以上のクラスでは10分を  
過ぎてのご入場はご遠慮下さい。  
(クラス開始時間をご確認の上ご参加下さい)  
・レベルにあったクラスをお選びください。  
(スタッフまでお気軽にご相談下さい)  
・空腹の時、疲れすぎの時はレッスン参加を控えましょう。  
・脱水症状防止の為、スタジオには飲み物をご持参下さい。