

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				10:00							
10:30~11:20	10:20~11:20 M GROUPE 60 Kaori	10:20~11:20 M RIDE 60 定員15名 池内真樹	スタジオ初心者 専用レッスン 要予約	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 M ACTIVE 60 定員30名 宮澤和江						
サーキットエアロ 関川真由美	11:30~テック			11:25~12:15 スタートエアロ 美谷島寛子	11:30~12:30 M CENTERGY 60 池内真樹						
11:40~12:30 オリジナルエアロ はつみ・F	11:45~12:30 M BLAST 45 Yumi			12:00~12:30 下手でもハタフライ 石井							
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	定員15名		12:35~13:05 はじめてスイム 石井	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 M GROUPE 60 BIYA	12:45~13:45 M RIDE 60 定員15名 池内真樹				
	13:35~14:05 社交ダンス入門 羽生田	13:30~14:00 M R30 MEG		13:10~13:40 がんばれスイム 石井							
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 M fight 60 Masa	14:15~15:15 M RIDE 60 定員15名 池内・三上					
15:05~16:05 M ACTIVE 60 定員20名 Yumi					15:05~15:35 M CORE Tommy						
16:25~17:25 スーパーサーキット Yumi				16:30~17:30 3歳児&キッズ	15:50~16:50 M POWER 60 KOH						
				17:30~18:30 ジュニア	17:10~18:10 M BLAST 60 定員30名 KOH						
				18:00~							
	18:45~テック		18:00 ~ 20:30 選手 コース								
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 M RIDE 60 定員15名 池内真樹									
	20:15~21:00 M POWER 45 KOH 定員30名										
21:15~22:15 スーパーサーキット 篠原文香	21:15~テック										
	21:30~22:30 M BLAST 60 KOH										
23:00		23:00 CLOSE									

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。

定員20名

定員15名

※プログラム、インストラクターは予告なく変更する
場合がございます、予めご了承ください。

- 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、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
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
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。

17:30~
18:30
スペシャル

13:30~
14:30
3歳児

14:30~
15:30
キッズ

15:30~
16:30
キッズ

16:30~
17:30
ジュニア

17:30~
18:30
スペシャル

選手
コース

選手
コース

選手
コース

選手
コース

選手
コース

14:10~15:10
週代わりプログラム

15:25~16:25
週代わりプログラム

16:40~17:40
週代わりプログラム

18:00 CLOSE

15:30
~
17:45
選手
コース

15:30
~
17:45
選手
コース

15:30
~
17:45
選手
コース

15:30
~
17:45
選手
コース

15:30
~
17:45
選手
コース