

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 GROUP groove60 Kaori	10:20~11:20 M GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹				10:15~11:15 M GROUP ACTIVE60 定員30名 篠原文香							
11:00	11:35~12:35 M GROUP CENTERGY 60 池内真樹	11:30~12:20 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 M GROUP CENTERGY 60 篠原文香							
12:00	12:45~13:15 ひっこめ!スッキ!!スライ!!山ロ	12:35~13:25 エンジョイエアロ ショータ			12:40~13:40 M GROUP groove 60 BIYA	12:45~13:45 M GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹							
13:00	13:40~14:40 大人のカルチャースクール 総合太極拳 轟文子	14:05~14:50 社交ダンス初級 羽生田			13:50~14:50 M GROUP fight 60 篠原文香	14:15~15:15 M GROUP RIDE 60 定員15名 池内・MEG							
14:00	15:00~16:00 M GROUP ACTIVE60 定員30名 宮澤和江				15:25~16:25 M GROUP POWER 60 KOH								
15:00					16:40~17:40 M GROUP BLAST 60 定員30名 KOH								
16:00													
17:00													
18:00													
19:00	19:15~19:45 ひっこめ!スッキ!!スライ!!MEG	19:00~19:45 M GROUP fight 45 Masa											
20:00	20:00~20:45 ビューティーヨガ145 篠原文香	20:00~21:00 M GROUP ACTIVE 60 定員30名 三上駿											
21:00													
22:00													
23:00													

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。

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
18:00 CLOSE

※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。
 - ・アクセサリー、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。

★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。

23:00 CLOSE