

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 groove 60 サーキットエアロ 関川真由美	10:20~11:20 M GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹				10:15~11:15 M GROUP ACTIVE 60 定員30名 篠原文香							
11:00					11:00								
11:35~12:35	11:30~12:20 M GROUP CENTERGY 60 オリジナルエアロ 池内真樹				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					12:00								
12:45~13:15	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					13:00								
13:40~14:40	13:35~14:05 社交ダンス入門 羽生田	13:45~14:45 M GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹			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					14:00								
15:00	15:00~16:00 M GROUP ACTIVE 60 定員30名 宮澤和江				15:00								
16:00					16:00								
17:00					17:00								
18:00					18:00								
19:00	18:45~19:45 M GROUP fight 60 篠原文香				19:00								
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			20:00								
21:00					21:00								
22:00	21:15~22:15 スーパーサーキット 篠原文香	21:30~22:30 M GROUP RIDE 60 定員15名 三上駿			22:00								
23:00					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
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

★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。

- 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。

※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。