金

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:30～11:20 サーキットエアロ 関川真由美	10:20～11:20 groove 60 Kaori		
11:35～12:35 CENTERGY 60 池内真樹	11:30～12:20 オリジナルエアロ はつみ・F		12:00～12:30 下手でもバタフライ 石井
12:50～13:50 大人のカルチャースクール 総合太極拳 轟文子	12:35～13:25 エンジョイエアロ ショータ		12:35～13:05 はじめてスイム 石井 13:10～13:40 がんばれスイム 石井
14:05～テック 14:20～14:50 BLAST のあ 30	13:35～14:05 社交ダンス入門 羽生田 14:05～14:50 社交ダンス初級 羽生田	13:45～14:45 RIDE 60 定員15名 池内真樹	
15:00～16:00 ACTIVE 60 定員30名 宮澤和江			16:30～17:30 3歳児＆キッズ 17:30～18:30 ジュニア
	18:45～19:45 fight 60 篠原文香		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	20:00～21:00 ACTIVE 60 定員30名 三上駿		
21:15～22:15 スーパーサーキット 篠原文香		21:30～22:30 RIDE 60 定員15名 三上駿	

23:00 CLOSE

土

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
	10:15～11:15 CENTERGY 60 篠原文香		
11:25～12:15 スタートエアロ 美谷島寛子	11:30～12:30 ACTIVE 60 定員30名 篠原文香		
	12:40～13:40 groove 60 BIYA	12:45～13:45 RIDE 60 定員15名 池内真樹	
	13:50～14:50 fight 60 篠原文香	14:15～15:15 RIDE 60 定員15名 MEG・三上	
	15:05～15:35 CORE KOH		
	15:50～16:50 POWER 60 KOH		
	17:05～18:05 BLAST 60 定員30名 のあ		17:30～18:30 スペシャル

20:00 CLOSE

プール
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
17:30～19:45 選手コース

日・祝

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
	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		15:30～17:45 選手コース

週代わりプログラムはインフォメーションボード・HPをご覧下さい。

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。

※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。

●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。