

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								
	10:20~11:20					10:15~11:15							
10:30~11:20	M GROUP GROOVE60					M GROUP CENTERG60							
サーキットエアロ	Kaori					篠原文香							
11:00													
11:35~12:35	11:30~12:20					11:25~12:15	11:30~12:30						
M GROUP CENTERGY 60	オリジナルエアロ					スタートエアロ	M ACTIVE60						
池内真樹	はつみ・F					美谷島寛子	定員30名						
							篠原文香						
	12:35~13:25												
	12:00~12:30												
	下手でもハタフライ 石井												
	12:35~13:05												
	はじめてスイム 石井												
	12:50~13:50												
	12:40~13:40												
	12:45~13:45												
	13:10~13:40												
	13:35~14:05												
	13:30~14:30												
	14:05~14:50												
	14:20~14:50												
	14:30~15:30												
	15:00~16:00												
	16:30~17:30												
	17:30~18:30												
	18:00~19:45												
	18:45~19:45												
	20:00~20:45												
	20:00~21:00												
	21:15~22:15												
	21:30~22:30												
	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