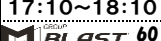


金					土					日・祝								
Aスタジオ		Bスタジオ		Cスタジオ	プール		Aスタジオ		Bスタジオ		Cスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	
10:00								10:00										
		10:20~11:20								10:15~11:15								
	10:25~11:15	 Kaori								 定員30名 宮澤和江								
11:00	サーキットエアロ 関川真由美																	
	11:25~11:55									11:25~12:15	11:30~12:30							
	腰すっきり体操 Yumi	11:40~12:30								スタートエアロ 美谷島寛子	 池内真樹							
12:00	12:00~12:30	オリジナルエアロ はつみ・F			12:00~12:30 下手でもハタクライ 石井													
	バランス体操 Yumi				12:35~13:05 はじめてスイム 石井													
	12:50~13:50	12:40~13:10			13:10~13:40 がんばれスイム 石井					12:40~14:00	12:40~13:40	12:45~13:45						
13:00	大人のカルチャースクール 太極拳24式(有料) 轟文子	ひっこめ! スキリ! スリ! 若槻								スタジオ オリエンテーション 篠原orYumi 定員5名	 BIYA	 定員15名 池内真樹						
	13:55~14:55	社交ダンス入門 羽生田																
14:00	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							
											 Masa							
15:00	15:05~16:05										15:05~15:35							
	 定員20名 Yumi										 Tommy	定員20名						
16:00											15:50~16:50							
											 KOH							
17:00											17:10~18:10							
											 定員30名 KOH							
18:00	18:15~18:45																	
	ひっこめ! スキリ! スリ! 若槻																	
19:00	19:00~19:45	19:00~テック																
	ビューティーヨガ45 篠原文香	19:15~20:00																
		 Masa																
20:00																		
		20:15~21:00	20:15~21:15															
		 KOH 定員30名	 定員15名 池内真樹															
21:00	21:15~22:15	21:15~テック																
	スタジオ オリエンテーション 篠原 定員5名	21:30~22:30																
22:00		 KOH																
23:00																		

★大人のカルチャースクールは有料となります。定員無し。
★ホットヨガは、有料プログラムとなります。定員10名。
※当日のご予約制となります。
★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。

インフォメーション
ボードをご覧ください。