金

Aスタジオ

時間	プログラム	インストラクター・備考
10:25~11:15	サーキットエアロ	関川真由美
11:30~テック		
11:45~12:30	BLAST 45	Yumi
12:50~13:50	大人のカルチャースクール 太極拳24式(有料)	轟文子
13:55~14:55	大人のカルチャースクール 総合太極拳(有料)	轟文子
15:05~16:05	ACTIVE 60	定員20名 Yumi
16:25~17:25	スーパーサーキット	Yumi
20:00~20:45	ビューティーヨガ45	篠原文香
21:15~22:15	スーパーサーキット	篠原文香

Bスタジオ

時間	プログラム	インストラクター・備考
10:20~11:20	groove 60	Kaori
11:40~12:30	オリジナルエアロ	はつみ・F
12:45~13:15	バランス体操	Yumi
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
18:45~テック		
19:00~19:45	fight 45	Masa
20:00~テック		
20:15~21:00	POWER 45	KOH 定員30名
21:15~テック		
21:30~22:30	BLAST 60	KOH

Cスタジオ

時間	プログラム	インストラクター・備考
10:20~11:20	RIDE 60	定員15名 池内真樹
13:30~14:00	R30	MEG（定員15名）
20:15~21:15	RIDE 60	定員15名 池内真樹

12月8日(金)スタート となります

プール

時間	プログラム
12:00~12:30	下手でもバタフライ 石井
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
16:30~17:30	3歳児＆キッズ
17:30~18:30	ジュニア
18:00~20:30	選手コース

23:00 CLOSE

土

スタジオ初心者専用レッスン要予約

Aスタジオ

時間	プログラム	インストラクター・備考
10:15~11:15	スタジオオリエンテーション	定員5名
11:25~12:15	スタートエアロ	美谷島寛子
12:40~14:40	スタジオオリエンテーション	定員5名

Bスタジオ

時間	プログラム	インストラクター・備考
10:15~11:15	ACTIVE 60	定員30名 宮澤和江
11:30~12:30	CENTERGY 60	池内真樹
12:40~13:40	groove 60	BIYA
13:50~14:50	fight 60	Masa
15:05~15:35	CORE	Tommy（定員20名）
15:50~16:50	POWER 60	KOH
17:10~18:10	BLAST 60	定員30名 KOH

Cスタジオ

時間	プログラム	インストラクター・備考
12:45~13:45	RIDE 60	定員15名 池内真樹
14:15~15:15	RIDE 60	定員15名 池内・三上

プール

時間	プログラム
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
17:30~19:45	選手コース

20:00 CLOSE

日・祝

Aスタジオ

時間	プログラム
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

Bスタジオ / Cスタジオ

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。

プール

時間	プログラム
15:30~17:45	選手コース

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。

★大人のカルチャースクールは有料となります。定員無し。
★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。