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 GROUP groove 60 Kaori	10:20～11:20 GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹	
11:40～12:30 オリジナルエアロ はつみ・F	11:30～テック 11:45～12:30 GROUP BLAST 45 Yumi		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 太極拳24式(有料) 轟文子	12:45～13:15 バランス体操 Yumi	定員15名	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
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	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	13:30～14:00 GROUP R30 MEG	
15:05～16:05 GROUP ACTIVE 60 定員20名 Yumi			
16:25～17:25 スーパーサーキット Yumi			
	18:45～テック 19:00～19:45 GROUP fight 45 Michy		
20:00～20:45 ビューティーヨガ45 篠原文香	20:00～テック 20:15～21:00 GROUP POWER 45 KOH 定員30名	20:00～21:00 GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹	
21:15～22:15 スーパーサーキット 篠原文香	21:15～テック 21:30～22:30 GROUP BLAST 60 KOH		

スタジオ初心者専用レッスン 要予約

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

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:15～11:15 スタジオオリエンテーション GROUP CENTERGY 定員5名	10:15～11:15 GROUP ACTIVE 60 定員30名 宮澤和江		
11:25～12:15 スタートエアロ 美谷島寛子	11:30～12:30 GROUP CENTERGY 60 池内真樹		
12:40～14:00 スタジオオリエンテーション 定員5名	12:40～13:40 GROUP groove 60 BIYA	12:45～13:45 GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹	
	13:50～14:50 GROUP fight 60 Masa	14:15～15:15 GROUP RIDE 60 定員15名 池内・三上	
	15:05～15:35 GROUP CORE Tommy		
	15:50～16:50 GROUP POWER 60 KOH		
	17:10～18:10 GROUP BLAST 60 定員30名 KOH		17:30～18:30 スペシャル

定員20名

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

20:00 CLOSE

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			15:30～17:45 選手コース
16:40～17:40 週代わりプログラム			

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

★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。