

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								
10:30~11:20	10:20~11:20 M GROUP GROOVE 60 サーキットエアロ 関川真由美	10:20~11:20 M GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹				10:15~11:15 M GROUP ACTIVE 60 定員30名 篠原文香							
11:00					11:00								
11:35~12:35	11:30~12:20 オリジナルエアロ はつみ・F				11:25~12:15 スタートエアロ 美谷島寛子	11:30~12:30 M GROUP CENTERGY 60 篠原文香							
12:00	M GROUP CENTERGY 60 池内真樹		12:00~12:30 下手でもハタフライ 石井		12:00								
12:45~13:15	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		12:40~13:40 M GROUP GROOVE 60 BIYA	12:45~13:45 M GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹							
13:00	ひっこめスッキキ!!スライ!!山口		13:10~13:40 がんばれスイム 石井		13:00								
13:40~14:40	13:35~14:05 社交ダンス入門 羽生田	13:45~14:45 M GROUP RIDE 60 定員15名 池内真樹			13:40~14:40 大人のカルチャースクール 総合太極拳 轟文子	14:05~14:50 社交ダンス初級 羽生田							
14:00					14:00								
15:00	15:00~16:00 M GROUP ACTIVE 60 定員30名 宮澤和江				15:00	13:50~14:50 fight 60 篠原文香	14:15~15:15 M GROUP RIDE 60 定員15名 池内・MEG						
16:00					16:00								
16:30~17:30			16:30~17:30 3歳児&キッズ		16:25~16:55 M GROUP POWER 60 KOH								
17:00			17:30~18:30 ジュニア		16:40~17:40 M BLAST 60 定員30名 KOH								
18:00					18:00								
18:45~19:45	18:45~19:45 fight 60 篠原文香				18:00								
19:00					19:00								
20:00	20:00~20:45 ビューティーヨガ145 篠原文香	20:00~21:00 M GROUP ACTIVE 60 定員30名 三上駿			19:00								
21:00					20:00								
21:15~22:15	21:15~22:15 スーパーサーキット 篠原文香	21:30~22:30 M RIDE 60 定員15名 三上駿			21:00								
22:00					22:00								
23:00					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	14:10~15:10	週代わりプログラム	
15:30~16:30	キッズ	15:25~16:25	週代わりプログラム	15:30~17:45
16:30~17:30	ジュニア	16:40~17:40	週代わりプログラム	選手
17:30~18:30	スペシャル			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。

- 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