金

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	
10:25～11:15 サーキットエアロ 関川真由美	10:25～11:25 GROUP groove 60 Kaori			
11:30～12:00 腰すっきり体操 Yumi	11:40～12:30 オリジナルエアロ はつみ・F		12:00～12:30 下手でもバタフライ 石井	
12:10～12:40 バランス体操 KOH			12:35～13:05 はじめてスイム 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	12:50～13:20 GROUP POWER30 KOH		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			
15:15～16:15 GROUP ACTIVE 60 定員30名 Yumi				16:30～17:30 3歳児&キッズ
				17:30～18:30 ジュニア
	18:45～19:45 GROUP fight 60 篠原文香	19:00～20:00 GROUP RIDE 60 定員10名 池内真樹		18:00～20:30 選手コース
19:45～20:15 ひっこめ！スッキリ!スラリ!!柳澤				
20:30～21:15 GROUP POWER 45 池内真樹 定員20名	20:00～21:00 FITNESS リトモス60 小八重薫			
	21:10～テック			
21:30～22:30 おやすみヨガ 篠原文香	21:25～22:25 GROUP BLAST 60 KOH	21:30～22:00 R30 柳澤		

23:00 CLOSE

土

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール		
	10:30～11:30 GROUP ACTIVE 60 宮澤 定員30名				
11:40～12:30 スタートエアロ 美谷島寛子	11:45～12:45 GROUP CENTERGY 60 池内真樹				
	12:55～13:55 GROUP groove 60 BIYA				
	14:15～14:45 GROUP CORE Masa (定員20名)				14:30～15:30 キッズ
	15:00～16:00 GROUP BLAST 60 KOH	15:00～16:10 GROUP RIDE 60 定員10名 柳澤慧			15:30～16:30 キッズ
	16:15～17:15 GROUP fight 60 篠原文香				16:30～17:30 ジュニア
	17:30～18:30 GROUP POWER 60 定員30名 KOH			17:30～18:30 スペシャル	17:30～19:45 選手コース
			18:10～19:10 ホットヨガ inヒーリングストーン 有料プログラム 篠原文香		

20:00 CLOSE

日・祝

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
14:15～15:15 BAILA BAILA60 村山ふみ			
15:25～16:25 ZUMBA fitness 宮林佳世			15:30～17:45 選手コース
16:40～17:40 MOSSAプログラム60			

18:00 CLOSE

インフォメーションボードをご覧下さい。

※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。

●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。

★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。
会員の方のみお電話でのご予約が可能です。
★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。

●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。