金

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	
10:00					
	10:25～11:15	10:25～11:25			
11:00	サーキットエアロ 関川真由美	groove 60 Kaori			
	11:30～12:00				
	腰すっきり体操 Yumi	11:40～12:30			
12:00		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			12:35～13:05 はじめてスイム 石井	
	バランス体操 KOH				
	12:50～13:50	12:50～13:20		13:10～13:40 かんぱれスイム 石井	
13:00	大人のカルチャースクール 太極拳24式(有料) 轟文子	POWER30 KOH			
		13:35～14:05			
	13:55～14:55	社交ダンス入門 羽生田			
	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			
15:00					16:30～17:30 3歳児＆キッズ
	15:15～16:15				17:30～18:30 ジュニア
	ACTIVE 60 定員30名 Yumi				
18:00					18:00～20:30 選手コース
		18:45～19:45	19:00～20:00		
19:00		fight 60 篠原文香	RIDE 60 定員10名 池内真樹		
	19:45～20:15				
20:00	ひっこめ！スッキリ!!スラリ!!柳澤	20:00～21:00			
		RITMOS リトモス60 小八重薫			
	20:30～21:15				
21:00	POWER 45 池内真樹 定員20名				
		21:15～テック			
	21:30～22:30	21:30～22:30	21:30～22:00		
22:00	おやすみヨガ 篠原文香	BLAST 60 KOH	R30 柳澤		
23:00	23:00 CLOSE				

土

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	
10:00					
		10:30～11:30			
11:00		ACTIVE 60 宮澤 定員30名			
	11:40～12:30	11:45～12:45			
12:00	スタートエアロ 美谷島寛子	CENTERGY 60 池内真樹			
13:00		12:55～13:55	12:55～14:05		
		groove 60 BIYA	RIDE 60 定員10名 柳澤慧		
14:00	定員20名				
		14:15～14:45			14:30～15:30 キッズ
		CORE Masa			
15:00		15:00～16:00			
		BLAST 60 KOH			15:30～16:30 キッズ
16:00					
		16:15～17:15			16:30～17:30 ジュニア
17:00		fight 60 柳澤慧			
		17:30～18:30		17:30～18:30 スペシャル	17:30～19:45 選手コース
18:00		POWER 60 定員30名 KOH		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	
19:00					
20:00	20:00 CLOSE				

日・祝

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00	14:15～15:15 BAILA BAILA60 村山ふみ				
15:00	15:25～16:25 ZUMBA fitness 宮林佳世				15:30～17:45 選手コース
16:00	16:40～17:40 MOSSAプログラム60	インフォメーションボードをご覧下さい。			
17:00					
18:00	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。

●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。