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 サーキットエアロ 関川真由美	10:25～11:25 groove 60 Kaori		
11:00				
	11:30～12:00 腰すっきり体操 Yumi			
12:00		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 POWER30 KOH		13:10～13:40 がんばれスイム 石井
13:00		13:35～14:05 社交ダンス入門 羽生田		
	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	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 ACTIVE 60 定員30名 Yumi			17:30～18:30 ジュニア
18:00				18:00～20:30 選手コース
		18:45～19:45 CENTERGY 60 篠原文香	19:00～20:00 RIDE 60 定員15名 池内真樹	
19:00	19:45～20:15 ひっこめ！スッキリ！スラリ！山岡			
		20:00～21:00 リトモス60 小八重薫		
20:00	20:30～21:15 POWER 45 池内真樹 定員20名			
		21:20～22:20 fight 60 篠原文香	21:30～22:00 R30 柳澤	定員15名
21:00	21:30～22:30 おやすみヨガ 山岡友美			
22:00				
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 ACTIVE 60 宮澤 定員30名		
11:00				
	11:40～12:30 スタートエアロ 美谷島寛子	11:45～12:45 CENTERGY 60 池内真樹		
12:00				
	12:55～14:15 スタジオ オリエンテーション 篠原orYumi 定員5名	12:55～13:55 groove 60 BIYA	12:55～14:05 RIDE 60 定員15名 柳澤慧	定員15名
13:00	スタジオ初心者 専用レッスン 要予約			
14:00		14:15～14:45 CORE Masa	定員20名	14:30～15:30 キッズ
		15:00～16:00 BLAST 60 KOH		15:30～16:30 キッズ
16:00		16:15～17:15 fight 60 柳澤慧		16:30～17:30 ジュニア
17:00		17:30～18:30 POWER 60 定員30名 KOH		17:30～18:30 スペシャル
18:00				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
				17:30～19:45 選手コース
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 MOSSAプログラム60	MOSSAプログラムは インフォメーションボードをご覧下さい。		
15:00	15:25～16:25 週代わりプログラム	インフォメーション ボードをご覧下さい。		15:30～17:45 選手コース
16:00	16:40～17:40 BAILA BAILA60 村山ふみ			
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。