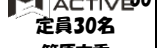
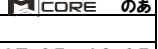


	金					土				日・祝			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:00		10:20~11:20			10:00		10:15~11:15			週代わりプログラムはインフォメーションボード・HPをご覧ください。			
	10:30~11:20 サーキットエアロ 関川真由美	 Kaori			11:00		 篠原文香						
11:00	11:35~12:35  池内真樹	11:30~12:20 オリジナルエアロ はつみ・F		12:00~12:30 下手でもハタクライ 石井	12:00	11:25~12:15 スタートエアロ 美谷島寛子	11:30~12:30  定員30名 篠原文香						
12:00	12:50~13:50 大人のカルチャースクール 総合太極拳 轟文子	12:35~13:25 インショイエアロ ショータ		12:35~13:05 はじめてスイム 石井	13:00	12:40~13:40  BIYA	12:45~13:45  定員15名 池内真樹		13:30~14:30 3歳児				
13:00	14:00~14:45  のあ	13:35~14:05 社交ダンス入門 羽生田	13:45~14:45  定員15名 池内真樹	13:10~13:40 がんばれスイム 石井	14:00	13:50~14:50  篠原文香	14:15~15:15  定員15名 MEG・三上		14:30~15:30 キッズ				
14:00	15:00~16:00  定員20名 宮澤和江				15:00	15:05~16:05  KOH			15:30~16:30 キッズ				
15:00					16:00	16:20~16:50  のあ			16:30~17:30 ジュニア				
16:00				16:30~17:30 3歳児&キッズ	17:00	17:05~18:05  定員30名 のあ			17:30~18:30 スペシャル				
17:00				17:30~18:30 ジュニア	18:00				18:30~19:45 選手 コース				
18:00				18:00~20:30 選手 コース	19:00					18:00 CLOSE			
19:00	18:45~19:30 ビューティーヨガ45 篠原文香	18:30~テック  のあ	18:45~19:45		20:00					※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。			
20:00	20:00~21:00 スーパーサーキット 篠原文香	20:00~21:00  定員30名 三上駿			21:00					●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、腕時計、眼鏡等は外してご利用ください。			
21:00		21:15~22:15  篠原文香	21:20~22:20  定員14名 三上駿		22:00					●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。			
22:00					23:00					23:00 CLOSE			
23:00													

★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、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。