

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 GROUP M groove 60 サーキットエアロ 関川真由美 Kaori				10:15~11:15	GROUP M CENTERGY 60 篠原文香							
11:00					11:00								
11:35~12:35	11:30~12:20 GROUP M CENTERGY 60 オリジナルエアロ 池内真樹				11:25~12:15	11:30~12:30 STARTエアロ 美谷島寛子							
12:00					12:00	11:30~12:30 GROUP M ACTIVE 60 定員30名 篠原文香							
12:50~13:50	12:35~13:25 グループ M トモス50 大人のカルチャースクール 総合太極拳 轟文子				12:40~13:40	GROUP M groove 60 BIYA	12:45~13:45	GROUP M RIDE 60 定員15名 池内真樹					
13:00					13:00								
14:00	14:00~14:45 GROUP M BLAST 45 のあ	13:35~14:05 社交ダンス入門 羽生田	13:45~14:45		14:00	13:50~14:50 GROUP M fight 60 篠原文香	14:15~15:15	GROUP M RIDE 60 定員15名 MEG・三上					
15:00	15:00~16:00 GROUP M ACTIVE 60 定員20名 宮澤和江				15:00	15:00~16:05 GROUP M POWER 60 KOH							
16:00					16:00	16:20~16:50 GROUP M CORE のあ							
17:00					17:00	17:05~18:05 GROUP M BLAST 60 定員30名 のあ							
18:00					18:00								
19:00	18:45~19:30 ビューティーヨガ45 篠原文香	18:30~テック			18:00								
20:00	20:00~21:00 スーパーサーキット 篠原文香	18:45~19:45 GROUP M fight 60 のあ			19:00								
21:00					20:00	20:00 CLOSE							
22:00		21:15~22:15 GROUP M CENTERGY 60 篠原文香	21:20~22:20 GROUP M RIDE 60 定員15名 三上駿		21:00								
23:00					23:00	23:00 CLOSE							

週代わりプログラムはイン
フォメーションボード・HPを
ご覧下さい。

定員20名

※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、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
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。