

10月レッスンスケジュール表

| 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール |
| | | | 7:15~7:45 リズムエアロ 清水IR | | | | | | | | |
| 9:00~9:55 清掃のため閉館しております | | | | | | | | | | | |
| 10:15~11:00 初級エアロ 石川IR | 10:15~11:00 ホールストレッチ Chika IR | スイミング スクールの為 コース制限が ございます。 | 10:15~10:30 ストレッチ 澤田IR | 10:15~11:15 太極拳 谷口IR | スイミング スクールの為 コース制限が ございます。 | 10:10~10:40 マサラ バングラワークアウト 澤田IR | 10:15~11:15 プラーナ・ヨーガ 河野IR | スイミング スクールの為 コース制限が ございます。 | 10:15~10:45 ステップ 石川IR | 10:15~11:00 ほぐしストレッチ 高尾IR | スイミング スクールの為 コース制限が ございます。 |
| 11:10~11:55 ZUMBA GOLD Chika IR | | | 10:30~11:15 エアロ入門 澤田IR | | 10:30~11:15 かんたん4泳法 浅野IR | 10:45~11:30 ウェービングストレッチ 澤田IR | | | 10:50~11:35 脂肪ハリハリエアロ 石川IR | | 10:30~11:15 4泳法 浅野IR |
| 12:15~13:00 ストレッチヨガ mica IR | | 11:00~11:30 若葉 安井 | 11:30~12:15 パワーレッグ 高木IR | | 11:30~12:00 アクアエクササイズ 浅野IR | 11:40~12:40 脂肪ハリハリエアロ 甲斐IR | | 11:00~11:45 ウォーキング 石田 | | 11:40~12:40 ピラティス 川野IR | 11:30~12:00 アクアエクササイズ 浅野IR |
| | 12:30~13:40 ロコモ予防教室 | スイミングスクール の為コース制 限がございます。 | NEW | 12:30~13:10 ロコモ予防教室 | | | | | | 12:45~13:40 ロコモ予防教室 | |
| 13:45~14:45 MEGA DANZ チャキラーIR | 13:45~14:30 リズムエアロ 石川IR | 13:45~14:15 ウォーキング つぐみ | 13:50~14:20 はじめてエアロ SHOGO IR | 13:40~14:25 美ホ"メイキング" 岡本IR | 13:30~14:15 遠泳 安井 | 13:45~14:30 ZUMBA 鳥原IR | 13:45~14:30 エイジング美エクササイズ 金丸IR | スイミングスクールの為 コース制限がございます。 | 13:45~14:30 ZUMBA 澤田IR | 13:45~14:30 身体回復ストレッチ 益田IR | スイミングスクールの為 コース制限がございます。 |
| | 14:55~15:55 ピラティス 川野IR | | 14:35~15:20 ZUMBA SHOGO IR | 14:35~15:35 体調体型改善運動& シナプソロジー 岡本IR | 14:30~15:00 若葉 川崎 | | 14:40~15:40 ピラティス 櫻井IR | 14:30~15:00 若葉 石田 | 14:45~15:45 プラーナ・ヨーガ 河野IR | 14:40~15:25 はじめてエアロ 本田IR | |
| | | スイミングスクールの 為コース制限が ございます。 | | 16:00~17:00 ジュニアキッズHIP HOP 宇都IR | スイミングスクールの 為コース制限が ございます。 | | | 17:10~18:10 ジュニアキッズHIP HOP 宇都IR | | | スイミングスクールの 為コース制限が ございます。 |
| | 18:30~19:30 卓球開放 | | | | | | | | | NEW | |
| 19:35~20:35 脂肪ハリハリエアロ 日高IR | | | 19:30~20:15 ステップ 本田IR | 19:10~20:10 ヨガ Mai IR | | 19:30~20:30 脂肪ハリハリエアロ 金丸IR | | 18:30~20:00 卓球開放 | 19:05~20:05 ZUMBA 倉田 IR | 19:10~20:10 ヨガ Misato IR | |
| | 20:05~20:35 アダプトーショントレーニング 遠坂IR | | 20:25~21:10 ZUMBA 本田IR | | 20:15~20:45 アクアショート 浅野IR | 20:40~21:25 バレトン 櫻井IR | | | 20:15~21:00 脂肪ハリハリエアロ 倉田IR | | 20:30~21:15 若葉 安井 |
| 20:45~21:45 ピラティス 櫻井IR | | 20:30~21:00 若葉 川崎 | | | | | | 20:30~21:00 ウォーキング 安井 | | | |

| | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | |
|-------|--|--|-------------------------------------|---|------------------------------|---------------------------------|---|-------|---|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール |
| 7:00 | | | | | | | | | |
| 30 | | 7:15~8:15 経絡ストレッチ & セルフマッサージ MINDY HiroIR | | | 7:15~7:45 いろは体操 永野 | | | | |
| 8:00 | | | | | | | | | |
| 9:00 | 9:00~9:55 清掃のため閉館しております | | | | | | | | |
| 10:00 | NEW 10:15~11:15 中級エアロ 永田IR | 10:15~10:45 ストレッチ スタッフ | スイミング スクールの為 コース制限が ございます。 | 10:25~10:40 ウェーピングストレッチ 10:40~11:10 エアロ入門 チャキラーIR | 10:15~11:15 ピラティス 川野IR | スイミングスクール の為コース制限が ございます。 | 10:10~10:55 中級エアロ 永田IR | | 10:00~12:20 スクールレッスン 1コース ファミリーコース 1コース フリーコース 4コース 歩行者コース 1コース |
| 11:00 | | | | | | | | | |
| 30 | | 11:20~12:20 ヨガ Mai IR | スイミング スクールの為 コース制限が ございます。 | 11:20~12:05 ダンスエアロ チャキラーIR | | | 11:10~12:10 ヨガ Mai IR | | |
| 12:00 | 担当を 変更しております。 | | | | | | | | |
| 30 | | 12:30~13:40 ロコモ予防教室 | | | | | | | |
| 13:00 | 担当を 変更しております。 | | | | | | | | |
| 14:00 | 13:45~14:30 脂肪バリバリエアロ初級 高木IR | 13:45~14:45 フラダンス入門 菊池IR | 13:45~14:15 アクアZUMBA さやかIR | 13:45~14:45 ZUMBA 倉田IR | | | 週替わりレッスン 1日 13:30~14:15 ZUMBA 14:30~15:15 MEGA DANZ 澤田 IR | | 10:00~18:30 卓球開放 |
| 15:00 | 14:40~15:25 ZUMBAステップ 澤田IR | 15:00~16:00 ヨガ 鍵山IR | | 15:00~15:45 マーシャルピクス 高木IR | | | 8日 13:30~14:15 初級エアロ 14:30~15:15 ZUMBA AYUMI IR | | |
| 16:00 | 15:35~16:05 ウェーピングストレッチ 澤田IR | | スイミングスクール の為コース制限が ございます。 | | | | 15日 13:30~14:30 脂肪バリバリエアロ 14:45~15:30 エイジング美エクササイズ 金丸 IR | | |
| 17:00 | | 17:10~18:10 ジュニアキッズHIP HOP 宇都IR | | | | | 22日 13:30~14:30 ZUMBA 14:40~15:10 ウェーピングストレッチ チャキラー IR | | |
| 18:00 | | | | 18:00~19:00 MEGA DANZ チャキラーIR | | | | | |
| 19:00 | | | | 19:15~20:15 ヨガ さやかIR | | | | | |
| 20:00 | 19:15~20:15 ZUMBA 澤田IR | 19:00~21:00 卓球開放 | | | 19:15~19:45 若葉 石田 | | | | |
| 21:00 | 20:25~21:10 ウェーピングストレッチ 澤田IR | | 20:30~21:00 ウォーキング 川崎 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | |

<クラブ休館日>
29日(日)・30日(月)・31日(火)

<ジュニアスクール休校日>
9日(月)・29日(日)
30日(月)・31日(火)

10月の祝日スケジュール

10月9日(月)「体育の日」

| | | |
|-------------|-----------|---------|
| 10:15~11:00 | ステップ | 石川IR |
| 11:10~11:55 | 脂肪バリバリエアロ | 石川IR |
| 12:15~13:00 | ストレッチヨガ | mica IR |
| 13:45~14:45 | ZUMBA | チャキラーIR |

※対象会員種別(祝日利用可の会員様)以外は
ビジター料金が必要となります。

施設利用にあたってのお願い!

<スタジオ>

- ・スタジオレッスン15分前の物による場所取りは
ご遠慮下さい。
- ・ご自分以外の場所取りはご遠慮下さい。
- ・レッスン開始10分以降の入場はご遠慮下さい
- ・においのある化粧、香水、整髪料を
付けてのレッスン参加はご遠慮下さい。
- ・レッスンの妨げになるような声出しは
ご遠慮下さい。

<プール>

- ・プールご利用時は、腰洗いを通り、シャワーで
汗・化粧・整髪料を落としてご入水下さい。
- ・キャップは必ず着用して下さい。
- ・アクセサリー類は、全て外してご利用下さい。