

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	
	7:15~8:15 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		日曜・祝日 営業10:00~19:00			
9:00~9:55 清掃のため閉館しております									
10:15~11:15 オリジナルエアロ 田所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 ウェープリングストレッチ 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	10:00~18:30 卓球開放	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	
	11:20~12:20 ヨガ RIE 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			
	12:30~13:40 ロコモ予防教室					週替わりレッスン 3日 13:30~14:30 ZUMBA 14:40~15:25 EARTTH 澤田 IR			
13:45~14:30 脂肪ハリハリエアロ初級 日高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		スイミングスクール の為コース制限が ございます。	10日 13:30~14:30 ZUMBA 14:40~15:10 ウェープリングストレッチ チャキラー IR			ファミリーコース 2コース フリーコース 4コース 歩行者コース 1コース
14:40~15:25 ZUMBAステップ 澤田IR	15:00~16:00 ヨガ 鍵山IR	スイミングスクール の為コース制限が ございます。	15:00~15:45 マーシャルピクス 高木IR			17日 13:30~14:15 ZUMBA 14:30~15:15 MEGA DANZ 澤田 IR			
15:35~16:05 ウェープリングストレッチ 澤田IR	15日からです。 1、8日は代行ボード でご案内致します。		12:30~20:30 卓球開放			24日 13:30~14:15 初級エアロ 14:30~15:15 ZUMBA AYUMI IR			
	17:10~18:10 ジュニアキッズHIP HOP 宇都IR		18:00~19:00 MEGA DANZ チャキラーIR						
19:15~20:15 ZUMBA 澤田IR	19:00~21:00 卓球開放		19:15~20:15 ヨガ さやかIR		19:15~19:45 若葉 石田				
20:25~21:10 ウェープリングストレッチ 澤田IR		20:30~21:00 ウォーキング 川崎							
			大原公務員専門学校生のためのプログラムとなっております。						
			初めての方も安心して参加いただけます。						
			ロコモ予防教室(会員様の参加はできません)						
			スクール時間中はコースが制限されますがプールはご利用になれます。						
			卓球スペース無料開放となっております。						

<クラブ休館日>
30日(土)

<ジュニアスクール休校日>
18日(月)・23日(土)
29日(金)・30日(土)

9月の祝日スケジュール

9月18日(月)「敬老の日」

10:15~11:00 脂肪ハリハリエアロ 石川IR
 11:10~11:55 イジメ美ボディ ChikaIR
 13:45~14:45 ZUMBA チャキラーIR
 14:55~15:55 ピラティス 川野IR

9月23日(土)「秋分の日」

10:15~11:15 ピラティス 川野IR
 11:20~12:05 MEGA DANZ チャキラーIR
 13:45~14:45 ZUMBA 倉田IR
 15:00~15:45 マーシャルピクス 高木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。