

# 1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
7:00												
7:30												
8:00				7:15~7:45 リズムエアロ 清水IR								
8:30												
9:00	9:00~9:55 清掃のため閉館しております											
10:00												
10:30	10:15~11:00 初級エアロ 石川IR	10:15~11:00 ホールドストレッチ 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。
11:00	11:10~11:55 ZUMBA GOLD Chika IR		11:00~11:30 若葉 安井	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 ウェーブリングストレッチ 澤田IR		11:00~11:30 ウォーキング 石田	10:50~11:35 脂肪バリバリエアロ 石川IR		10:30~11:15 4泳法 浅野IR
11:30				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			11:30~12:00 飛び込み・ターン 石田			11:30~12:00 アクアエクササイズ 浅野IR
12:00	12:15~13:00 ストレッチヨガ mica IR		スイミングスクールの為コース制限が ございます。				11:40~12:40 脂肪バリバリエアロ 桐林IR				11:40~12:40 ピラティス 川野IR	
12:30		12:30~13:40 ロコモ予防教室			12:30~13:10 ロコモ予防教室						12:45~13:40 ロコモ予防教室	
13:00												
13:30												
14:00	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 安井	13:50~14:20 はじめてエアロ SHOGO IR	13:40~14:25 美ボディメイキング 岡本IR	13:30~14:15 遠泳 安井	13:45~14:30 ZUMBA AYUMI 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。
14:30				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	14:45~15:45 フラダンス入門 遊 IR	14:40~15:40 ピラティス 前村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	
15:00		14:55~15:55 ピラティス 川野IR										
15:30												
16:00					16:00~17:00 ジュニアキッズHIP HOP 宇都IR							
16:30												
17:00			スイミングスクールの為コース制限が ございます。			スイミングスクールの為コース制限が ございます。						スイミングスクールの為コース制限が ございます。
17:30												
18:00												
18:30		18:30~19:30 卓球開放										
19:00												
19:30												
20:00	19:35~20:35 脂肪バリバリエアロ 日高IR	20:05~20:35 アダプテーショントレーニング 遠坂IR		19:30~20:15 ステップ 本田IR	19:10~20:10 ヨガ Mai IR		19:30~20:30 脂肪バリバリエアロ 金丸IR			19:05~20:05 ZUMBA 倉田 IR	19:10~20:10 ヨガ Misato IR	
20:30												
21:00	20:45~21:30 バレトン 櫻井IR		20:30~21:00 若葉 川崎	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 ZUMBA チャキラーIR		20:30~21:00 ウォーキング 安井	20:15~21:00 脂肪バリバリエアロ 倉田IR		20:30~21:15 若葉 安井
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												

時間を  
変更しております。

NEW

	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		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									
10:30	10:15~11:15 初級エアロ 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。	10:25~11:10 シェイプアップエアロ 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	内容を 変更しております。	11:20~12:20 ヨガ Mai IR	11:00~11:30 うきうきウォーキング 石田	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		12:30~13:40 ロコモ予防教室	11:00~11:30 うきうきウォーキング 石田						
13:00									
14:00	13:45~14:30 脂肪ハリハリエアロ初級 高木IR	13:45~14:45 フラダンス 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。	13:30~14:15 ZUMBA 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						14:30~15:15 ウェーブリングストレッチ 澤田IR		
16:00	15:35~16:05 ウェーブリングストレッチ 澤田IR	15:00~16:00 ヨガ 鍵山IR		15:00~15:45 マッシュピクス 高木IR			14日 13:30~14:15 ZUMBA 澤田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
17:00							21日 13:30~14:15 パレトン 澤田IR		
18:00		17:10~18:10 ジュニアキッズHIP HOP 宇都IR					28日 13:30~14:15 初級エアロ 澤田IR		
19:00				18:00~19:00 MEGA DANZ チャキラーIR			14:30~15:15 ZUMBA AYUMI IR		
20:00	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					
21:00	20:25~21:10 ウェーブリングストレッチ 澤田IR		20:30~21:00 ウォーキング 川崎						
22:00									
23:00									

<クラブ休館日>  
**1日(月)・2日(火)・3日(水)**  
**30日(火)・31日(水)**

<ジュニアスクール休校日>  
**1日(月)・2日(火)・3日(水)**

**1月の祝日スケジュール**

**1月8日(月)「成人の日」**

10:15~11:00 ZUMBA chika IR  
11:10~11:55 歩くコンディショニング chika IR  
13:45~14:45 MEGA DANZ チャキラーIR  
14:55~15:55 ピラティス 川野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。