



	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		日曜日の早朝営業はございません。		
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	10:15~11:00 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			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		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。						
13:00		12:30~13:40 ロコモ予防教室							
14:00	13:45~14:30 脂肪バリアリアエアロ初級 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。	13:30~14:30 ZUMBA 14:40~15:25 EARTH 澤田 IR	10:00~18:30 卓球開放	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
15:00	14:40~15:25 ZUMBAステップ 澤田IR			15:00~15:45 マージナルピクス 高木IR			11日 13:30~14:15 初級エアロ 14:30~15:15 ZUMBA AYUMI IR		
16:00	15:35~16:05 ウェーブリングストレッチ 澤田IR	15:00~16:00 ヨガ 鍵山IR					18日 13:30~14:15 バレトン 14:25~15:10 ZUMBA 本田 IR		
17:00			スイミングスクールの 為コース制限が ございます。		12:30~20:30 卓球開放		25日 13:30~14:30 ZUMBA 14:40~15:10 ウェーブリングストレッチ チャキラー IR		
18:00		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					
19:00				19:15~20:15 ヨガ さやかIR					
20:00	19:15~20:00 ZUMBA 澤田IR	19:00~21:00 卓球開放							
21:00	20:10~21:10 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>  
30日(金)・31日(土)

<ジュニアスクール休校日>  
21日(水)・29日(木)  
31日(金)・31日(日)

### 3月の祝日スケジュール

#### 3月21日(水)「春分の日」

10:15~11:15	MEGA DANZ	澤田IR
11:40~12:40	脂肪バリアリア	桐林IR
13:45~14:30	ZUMBA	AYUMI IR
14:40~15:40	ピラティス	前村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。
- ・アクセサリ類は、全て外してご利用下さい。