

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& セルブマッサージ MINDY HiroIR			7:15~7:45 ポールストレッチ 永野		日曜日の早朝営業はございません。				
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 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	10:00~18:30 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 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				
	12:30~13:40 ロコモ予防教室	担当を 変更しております。				週替わりレッスン 1日				
	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。	レッスンは ありません。				
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。	14:55~15:40 中級エアロ 倉田IR			8日 13:30~14:15 MEGA DANZ 14:25~15:25 ウェープリングストレッチ 澤田IR				
15:35~16:05 ウェープリングストレッチ 澤田IR						15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				
					12:30~20:30 卓球開放			22日 13:30~14:30 ZUMBA 14:40~15:25 EARTH 澤田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				29日 13:30~14:15 歩きのコンディショニング 14:25~15:25 ZUMBA Chika IR		
19:15~20:00 ZUMBA 澤田IR	19:00~21:00 卓球開放			19:15~20:15 ヨガ さやかIR						
20:10~21:10 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 石田							
			担当を 変更しております。							
				初めての方で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(月)

<ジュニアスクール休校日>
29日(日)・30日(月)

- 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
 - ・においの強い化粧、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。
- <更衣室>
- ・備え付けの備品は大切にお使い下さい。(備品の持ち帰りはご遠慮下さい。ティッシュ等、中身の持ち帰りもご遠慮下さい)
 - ・プールから更衣室へ上がる時は、体の水気を拭き取って下さい。
 - ・床が濡れた場合は、モップで拭いてください。
 - ・ゴミの分別にご協力をお願い致します。