

	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。		
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 チャキーラ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									
11:30									
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。	11:20~12:05 ダンスエアロ チャキーラIR			11:10~12:10 ヨガ Mai IR		
13:00		12:30~13:30 ロコモ予防教室							
14:00									
14:30									
15:00	14:40~15:25 ZUMBAステップ 澤田IR			13:45~14:45 フラダンス 菊池IR			13:30~14:15 ダンスエアロ 14:25~15:25 ZUMBA チャキーラ 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					14:55~15:55 ヨガ 岩切IR		
17:00									
18:00									
19:00									
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								
22:00									
23:00									

<クラブ休館日>
30日(水)・31日(木)

<ジュニアスクール休校日>
3日(木)・4日(金)・5日(土)
29日(火)・30日(水)・31日(木)

5月GWスケジュール

**3日~5日の特別営業期間中の
レッスンにつきましては、
別紙配布用紙にて
ご確認をお願い致します。**

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。

<更衣室>

- ・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。