

9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 ポールストレッチ 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 溝口 | 10:50~11:35 脂肪バリハリエアロ 石川IR | | 10:30~11:15 4泳法 浅野IR |
| 11:30 | | | | | 11:30~12:15 ストレッチヨガ mica IR | | 11:30~12:00 アクアエクササイズ 浅野IR | | | 11:30~12:00 バタフライ 溝口 | | | 11:30~12:00 アクアエクササイズ 浅野IR |
| 12:00 | | | | スイミングスクールの為 コース制限が ございます。 | | | | | | | | | |
| 12:30 | | 12:30~13:30 ロコモ予防教室 | | | | 12:30~13:30 ロコモ予防教室 | | | | | | 12:30~13:30 ロコモ予防教室 | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | 13:45~14:45 MEGA DANZ チャッキーIR | 13:45~14:30 リズムエアロ 石川IR | 13:45~14:15 アクアピクス 山下IR | 13:50~14:20 はじめてエアロ SHOGO IR | 13:40~14:25 美ボディメイク 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 | | 14:45~15:45 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 バレトン 本田IR | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 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。 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | 18:30~19:30 卓球開放 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | 19:35~20:35 脂肪バリハリエアロ 日高IR | 20:05~20:35 アダブテーショントレーニング 遠坂IR | | 19:30~20:15 初級エアロ 前村IR | 19:10~20:10 ヨガ Mai IR | | 19:30~20:30 脂肪バリハリエアロ 金丸IR | | 19:05~20:05 ZUMBA 倉田IR | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | 20:45~21:30 バレトン er!☆IR | | 20:30~21:15 4泳法中級 石田 | 20:25~21:10 ZUMBA AYUMI IR | | 20:15~20:45 アクアショート 浅野IR | 20:40~21:25 ZUMBA チャッキーIR | | 20:15~21:00 脂肪バリハリエアロ 倉田IR | | | 20:30~21:15 若葉 安井 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | |

担当を
変更しております。

担当と内容を
変更しております。

| | 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 | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | |
| 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 チャキラーIR | | | 11:10~12:10 ヨガ Mai IR | | |
| 13:00 | | 12:30~13:30 ロコモ予防教室 | | | | | | | |
| 14:00 | 13:45~14:30 バレトン 山下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 14:40~15:40 ウェーブリングストレッチ チャキラー IR | | |
| 15:00 | 14:40~15:25 ZUMBAステップ 澤田IR | | | | | | 9日 13:30~14:15 バレトン 14:25~15:25 ヨガ 山下 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 | | | 16日 13:30~14:15 初級ステップ 14:25~15:10 バレトン 山下 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 | | 23日 13:30~14:30 MEGA DANZ 14:40~15:40 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 | | | | | | | | | |
| 20:00 | 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 | | | | | |
| 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 溝口 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | |

<クラブ休館日>
30日(日)

<ジュニアスクール休校日>
24日(月)
29日(土)・30日(日)

9月の祝日スケジュール

9月17日(月)「敬老の日」

10:15~11:00 ZUMBA Chika IR
11:10~11:55 7/15コンディショニング Chika IR
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24日(月)「振替休日」

10:15~11:15 中級エアロ 金丸IR
11:30~12:15 イジキング 美功州IR 金丸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。