



	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			13:30~14:30 ZUMBA 14:45~15:45 ウェープリングストレッチ 澤田IR		
15:00	14:40~15:25 ZUMBAステップ 澤田IR						11日 13:30~14:15 バレトン 14:25~15:25 ヨガ 山下IR		
16:00	15:35~16:05 ★ウェープリングストレッチ 澤田IR	15:00~16:00 ヨガ 鍵山IR		14:55~15:55 ヨガ 岩切IR			18日 13:30~14:30 ZUMBA 14:40~15:40 ウェープリングストレッチ チャキラー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。				25日 13:30~14:15 中級エアロ 14:25~15:25 ヨガ 山下IR		
18:00				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 ウェープリングストレッチ 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(金)

<ジュニアスクール休校日>  
3日(土)・23日(金)  
29日(木)・30日(金)

### 11月の祝日スケジュール

#### 11月3日(土)「文化の日」

10:15~11:15 ピラティス 川野IR  
11:20~12:05 MEGA DANZ チャキラーIR  
13:45~14:45 ZUMBA 倉田IR  
14:55~15:55 ヨガ 岩切IR

#### 11月23日(金)「勤労感謝の日」

10:15~11:00 初級エアロ 永田IR  
11:20~12:20 ヨガ MaiIR  
13:45~14:30 バレトン 山下IR  
14:40~15:25 MEGA DANZ 澤田IR  
15:35~16:20 ウェープリングストレッチ 澤田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。