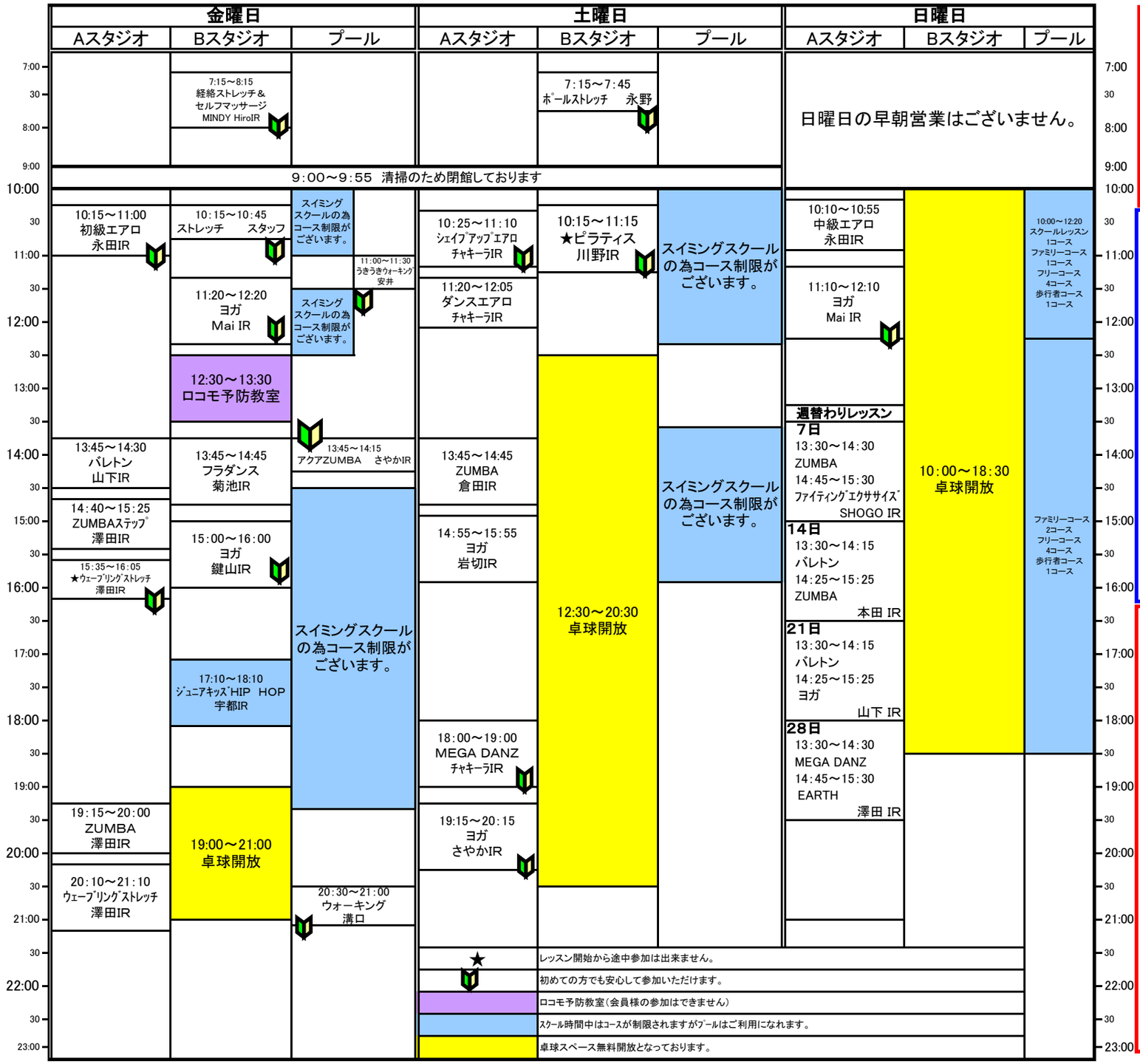
１０月レッスンスケジュール表

	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												
30				7:15～7:45 リズムエアロ 清水IR								
8:00												
9:00	9:00～9:55 清掃のため閉館しております											
10:00	10:15～11:00 初級エアロ 石川IR	10:15～11:00 ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 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 ﾊﾞﾝｸﾞﾗﾜｰｸｱｳﾄ 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 ｽﾃｯﾌﾟ 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。
30				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 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 石川IR		10:30～11:15 4泳法 浅野IR
11:00	11:10～11:55 ZUMBA GOLD Chika IR		11:00～11:30 若葉 安井	11:30～12:15 ストレッチヨガ mica IR		11:30～12:00 ｱｸｱｴｸｻｻｲｽﾞ 浅野IR	11:40～12:40 中級エアロ 山下IR		11:30～12:00 バタフライ 溝口	11:45～12:45 ピラティス 川野IR		11:30～12:00 ｱｸｱｴｸｻｻｲｽﾞ 浅野IR
12:00		12:30～13:30 ロコモ予防教室	スイミングスクールの為コース制限がございます。		12:30～13:30 ロコモ予防教室						12:30～13:30 ロコモ予防教室	
30												
13:00	13:45～14:45 MEGA DANZ ﾁｬｷｰﾗIR	13:45～14:30 リズムエアロ 石川IR	13:45～14:15 ｱｸｱﾋﾞｸｽ 山下IR	13:50～14:20 はじめてエアロ SHOGO IR	13:40～14:25 美ﾎﾞﾃﾞｨﾒｲｷﾝｸﾞ 岡本IR	13:30～14:15 遠泳 安井	13:45～14:30 ZUMBA AYUMI IR	13:45～14:30 ｴｲｼﾞﾝｸﾞ美ｴｸｻｻｲｽﾞ 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。
15:00		14:55～15:55 ピラティス 川野IR		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	
16:00			スイミングスクールの為コース制限がございます。		16:00～17:00 ｼﾞｭﾆｱｷｯｽﾞHIP HOP 宇都IR	スイミングスクールの為コース制限がございます。		17:10～18:10 ｼﾞｭﾆｱｷｯｽﾞHIP HOP 宇都IR	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。
17:00												
18:00		18:30～19:30 卓球開放						18:30～20:00 卓球開放				
19:00	19:35～20:35 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 日高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 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 金丸IR			19:05～20:05 ZUMBA 倉田 IR		
20:00	20:45～21:30 バレトン er !☆ IR	20:05～20:35 ｱﾀﾞﾌﾟﾃｰｼｮﾝﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ 遠坂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 ﾁｬｷｰﾗIR			20:15～21:00 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 倉田IR		20:30～21:15 若葉 安井
21:00												
22:00												
23:00												



＜クラブ休館日＞
30日(火)・31日(水)

＜ジュニアスクール休校日＞
8日(月)・29日(月)
30日(火)・31日(水)

１０月の祝日スケジュール

１０月８日(月)「体育の日」

10:15～11:00	初級ステップ	山下IR
11:10～11:55	ヨガ	山下IR
13:45～14:45	ＺＵＭＢＡ	ﾁｬｷｰﾗ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

施設利用にあたってのお願い！

＜ｽﾀｼﾞｵ＞
- ｽﾀｼﾞｵﾚｯｽﾝ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。

＜ﾌﾟｰﾙ＞
- ﾌﾟｰﾙご利用時は、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。
- ｷｬｯﾌﾟ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。