



	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& セルブマツサージ MINDY HiroIR			7:15~7:45 ポールストレッチ 永野				
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 ポールストレッチ 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		
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 ラテンエクサプレスコンサルサ 澤田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 チャキラーIR		
15:00	14:40~15:25 ZUMBAステップ 澤田IR						14:40~15:25 ウェーブリングストレッチ &腹筋 チャキラーIR		
16:00	15:35~16:20 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			スイミングスクールの 為コース制限が ございます。						
18:00		17:10~18:10 ジュニアキッズHIP HOP 宇都IR							
19:00				18:00~19:00 MEGA DANZ チャキラーIR					
20:00	19:15~20:00 バレトン 山下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 ヨガ 山下IR		20:30~21:00 ウォーキング 溝口						
22:00									
23:00									

<クラブ休館日>  
11日(月)

<ジュニアスクール休校日>  
11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。