

	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 ホールストレッチ 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 ホールストレッチ 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 ラテンエクササイズ 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		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 チャキラーIR		
15:00	14:40~15:25 ZUMBAステップ 澤田IR						14:40~15:25 ウェープリングストレッチ &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					
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				
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 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>
30日(土)・31日(日)

<ジュニアスクール休校日>
21日(木)・29日(金)
30日(土)・31日(日)

3月の祝日スケジュール
3月21日(木)「春分の日」

10:15~10:45 ステップ 石川IR
10:50~11:35 脂肪が燃やして 石川IR
11:45~12:45 ピラティス 川野IR
13:45~14:30 ZUMBA 澤田IR
14:45~15:45 グラ・ナ・ヨガ 河野IR

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。

★ レッスン開始から途中参加は出来ません。
 🏠 初めての方でも安心して参加いただけます。
 🏠 ロコモ予防教室(会員様の参加はできません)
 🏠 スクール時間中はコースが制限されますがプールはご利用になれます。
 🏠 卓球スペース無料開放となっております。