



	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				
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 ラテンエクササイズコンサルサ 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		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								
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			14:40~15:40 ウェープリングストレッチ & 腹筋 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。						
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	18:30~21:00 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 アクア 溝口						
22:00									
23:00									

<クラブ休館日>  
14日(土)・30日(月)

<ジュニアスクール休校日>  
14日(土)・23日(月)  
29日(日)30日(月)

### 9月の祝日スケジュール

#### 9月16日(月)「敬老の日」

10:15~10:45 ステップ 石川IR  
10:50~11:35 脂肪燃焼エアロ 石川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

#### 9月23日(月)「秋分の日」

10:15~11:00 歩きのコンディショニング chika IR  
11:10~11:55 ZUMBA chika 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
- ・においのある化粧品、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。