



	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 チャッキー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									
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 チャッキー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 ラテンエクサプレッソコンサルサ 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 チャッキーIR		10:00~18:30 卓球開放
15:00	14:40~15:25 ZUMBAステップ 澤田IR						14:40~15:40 ウェープリングストレッチ & 腹筋 チャッキーIR		ファミリーコース 2コース フリーコース 4コース 歩行者コース 1コース
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 チャッキー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 中級エアロ 木下IR					
21:00	20:10~21:10 ヨガ 山下IR								
22:00				★ 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。					
23:00				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。					

**<クラブ休館日>**  
**30日(月)・31日(火)**  
**<ジュニアスクール休校日>**  
**20日(金)・29日(日)**  
**30日(月)・31日(火)**

**3月の祝日スケジュール**  
**3月20日(金)「春分の日」**  
 10:15~11:00 初級エアロ 木下IR  
 11:20~12:20 ピラティス 川野IR  
 13:45~14:45 MEGA DANZ 澤田IR  
 15:00~16:00 EARTH 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。

**<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。