7月レッスンスケジュール表

9:00～9:55　清掃のため閉館しております

月曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:00 初級エアロ 石川IR
- 11:10～11:55 ZUMBA GOLD Chika IR
- 13:45～14:30 MEGA DANZ ﾁｬｷｰﾗIR
- 19:40～20:25 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 外山IR
- 20:45～21:30 バレトン 西山 IR

Bスタジオ
- 10:20～10:50 ﾎﾞｰﾙｽﾄﾚｯﾁ Chika IR
- 12:30～13:30 ロコモ予防教室
- 13:45～14:30 リズムエアロ 石川IR
- 14:55～15:40 ピラティス 川野IR
- 18:30～19:30 卓球開放
- 19:50～20:35 体幹トレーニング 西山IR

プール
- 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。
- 13:45～14:15 ｱｸｱﾋﾞｸｽ　山下IR
- スイミングスクールの為コース制限がございます。
- 20:30～21:15 4泳法中級 溝口

火曜日

Aスタジオ
- 7:15～7:45 リズムエアロ 清水IR
- 10:15～11:00 ｴｱﾛ入門 澤田IR
- 11:30～12:15 ストレッチヨガ emiko IR
- 13:40～14:25 初中級ステップ 山下IR
- 14:35～15:20 ZUMBA SHOGO IR
- 19:25～20:10 SF (STRETCH FLOW) 本田IR
- 20:20～21:05 ZUMBA 本田IR

隔週レッスン 7日・21日

Bスタジオ
- 10:15～11:00 太極拳 谷口IR
- 12:30～13:30 ロコモ予防教室
- 13:40～14:25 筋膜リリース 岡本IR
- 14:35～15:20 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙで ピラティス 岡本IR
- 16:00～17:00 ｼﾞｭﾆｱｷｯｽﾞHIP　HOP 宇都IR
- 19:15～20:00 ヨガ Yuki IR

プール
- スイミングスクールの為コース制限がございます。
- 10:30～11:15 かんたん4泳法 浅野IR
- 11:30～12:00 ｱｸｱｴｸｻｻｲｽﾞ 浅野IR
- 13:30～14:15 遠泳 溝口
- スイミングスクールの為コース制限がございます。
- 20:15～20:45 アクアショート　浅野IR

水曜日

Aスタジオ
- 10:10～10:40 ﾏｻﾗ ﾊﾞﾝｸﾞﾗﾜｰｸｱｳﾄ 澤田IR
- 10:50～11:35 ウェーブリングストレッチ 澤田IR
- 11:55～12:40 中級エアロ 山下IR
- 13:45～14:30 ZUMBA AYUMI IR
- 14:45～15:30 ピラティス 前村IR
- 19:30～20:15 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 金丸IR
- 20:40～21:25 ZUMBA ﾁｬｷｰﾗIR

Bスタジオ
- 10:15～11:00 プラーナ・ヨーガ 河野IR
- 13:45～14:30 ｴｲｼﾞﾝｸﾞ美ｴｸｻｻｲｽﾞ 金丸IR
- 14:45～15:30 フラダンス入門 遊 IR
- 17:10～18:10 ｼﾞｭﾆｱｷｯｽﾞHIP　HOP 宇都IR
- 18:30～21:00 卓球開放

プール
- スイミングスクールの為コース制限がございます。
- 11:00～11:30 クロール 溝口
- 11:45～12:15 アクア 溝口
- スイミングスクールの為コース制限がございます。
- 14:30～15:00 若葉　溝口
- スイミングスクールの為コース制限がございます。

内容を変更しております。

木曜日

Aスタジオ
- 10:15～10:45 ｽﾃｯﾌﾟ 石川IR
- 10:55～11:40 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 石川IR
- 12:00～12:45 ピラティス 川野IR
- 13:45～14:30 ZUMBA 澤田IR
- 14:45～15:30 プラーナ・ヨーガ 河野IR
- 19:15～20:00 ZUMBA 倉田 IR
- 20:15～21:00 脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ 倉田IR

Bスタジオ
- 10:15～11:00 ほぐしストレッチ 高尾IR
- 12:30～13:30 ロコモ予防教室
- 13:45～14:30 身体回復ストレッチ 益田IR
- 14:40～15:25 バレトン 本田IR
- 19:10～19:55 ヨガ 岩切 IR

プール
- スイミングスクールの為コース制限がございます。
- 10:30～11:15 4泳法 浅野IR
- 11:30～12:00 ｱｸｱｴｸｻｻｲｽﾞ　浅野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。

金曜日

Aスタジオ
- 10:15～11:00 初級エアロ 木下IR
- 13:45～14:30 ﾗﾃﾝｴｸｽﾌﾟﾚｽｺﾝｻﾙｻ 澤田IR
- 14:40～15:25 ZUMBAｽﾃｯﾌﾟ 澤田IR
- 15:35～16:20 ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ 澤田IR
- 19:15～20:00 バレトン 山下IR
- 20:15～21:00 ポールストレッチ 山下IR

Bスタジオ
- 10:15～10:45 ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ スタッフ
- 11:20～12:05 ヨガ Mai IR
- 12:30～13:30 ロコモ予防教室
- 13:45～14:30 フラダンス 菊池IR
- 15:00～15:45 リラックスストレッチ 岩切IR
- 17:10～18:10 ｼﾞｭﾆｱｷｯｽﾞHIP HOP 宇都IR
- 18:30～21:00 卓球開放

プール
- 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。
- 13:45～14:15 アクアZUMBA さやかIR
- スイミングスクールの為コース制限がございます。

土曜日

Aスタジオ
- 10:25～11:10 ｼｪｲﾌﾟｱｯﾌﾟｴｱﾛ ﾁｬｷｰﾗIR
- 11:20～12:05 ダンスエアロ ﾁｬｷｰﾗIR
- 13:45～14:30 ZUMBA 倉田IR
- 14:55～15:40 ヨガ 岩切IR
- 18:00～18:45 MEGA DANZ ﾁｬｷｰﾗIR
- 19:10～19:55 中級エアロ 木下IR

Bスタジオ
- 7:15～7:45 ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ 永野
- 10:15～11:00 ★ピラティス 川野IR
- 12:30～20:30 卓球開放

プール
- 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。

日曜日

日曜日の早朝営業はございません。

Aスタジオ
- 10:10～10:55 中級エアロ 外山IR
- 11:10～11:55 ヨガ Mai IR
- 13:30～14:15 ZUMBA ﾁｬｷｰﾗIR
- 14:30～15:15 ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞｽﾄﾚｯﾁ ＆腹筋 ﾁｬｷｰﾗIR

Bスタジオ
- 12:30～18:00 卓球開放

プール
- 10:00～12:30 スクールレッスン 1コース フリーコース 5コース 歩行者コース 1コース
- 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

9:00～9:55 清掃のため閉館しております

★ 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ﾌﾟ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(木)・31日(金)

＜ジュニアスクール休校日＞
23日(木)・24(金)
29日(水)・30日(木)・31日(金)

7月の祝日スケジュール

7月23日(木)「海の日」

10:15～10:45	ステップ	石川IR
10:55～11:40	脂肪ﾊﾞﾘﾊﾞﾘｴｱﾛ	石川IR
12:00～12:45	ピラティス	川野IR
13:45～14:30	ZUMBA	澤田IR
14:45～15:30	ヨガ	emiko IR

7月24日(金)「スポーツの日」

10:15～11:00	初中級エアロ	山下IR
11:15～12:00	ﾎﾟｰﾙｽﾄﾚｯﾁ	山下IR
13:45～14:30	MEGA DANZ	澤田IR
14:45～15:30	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！

・館内は、マスクの着用をお願いしております。（プール・スタジオ・有酸素運動時は除く）

・全館において近距離での会話は控えて下さい。

・ジムエリア・スタジオで使用したツールはご自身で必ず消毒をして下さい。