

	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									
30					7:15~7:45 ホールストレッチ 永野				
8:00									日曜日の早朝営業はございません。
9:00	9:00~9:55 清掃のため閉館しております								
10:00									
30	10:15~11:00 初級エアロ 木下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 チャキーラIR	10:15~11:00 ★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 外山IR		10:00~12:30 スクールレッスン 13コース フリーコース 5コース 歩行者コース 1コース
11:00									
30		11:20~12:05 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 チャキーラIR			11:10~11:55 ヨガ Yuki IR		
12:00									
30		12:30~13:30 ロコモ予防教室							
13:00									
30									
14:00	13:45~14:30 ラテンエクサプレスコンサルサ 澤田IR	13:45~14:30 フラダンス 菊池IR	13:45~14:15 アクアZUMBA さやかIR	13:45~14:30 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。	13:30~14:15 ZUMBA チャキーラIR		
15:00	14:40~15:25 ZUMBAステップ 澤田IR	15:00~15:45 リラクストストレッチ 岩切IR		15:00~15:45 ヨガ 岩切IR			14:30~15:15 ウェーブリングストレッチ & 腹筋 チャキーラ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 ウェーブリングストレッチ 澤田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。						
30									
18:00									
30									
19:00									
30									
20:00	19:15~20:00 バレトン 山下IR	18:30~21:00 卓球開放		18:00~18:45 MEGA DANZ チャキーラIR					
21:00	20:15~21:00 ポールストレッチ 山下IR			19:10~19:55 中級エアロ 木下IR					
22:00									
30									
23:00									

<クラブ休館日>
30日(日)・31日(月)

<ジュニアスクール休校日>
10日(月)
13日(木)・14日(金)・15日(土)
29日(土)・30日(日)・31日(月)

8月の祝日スケジュール
8月10日(月)「山の日」

10:15~10:45	ステップ	石川IR
11:00~11:45	脂肪燃焼エクササイズ	石川IR
13:45~14:30	MEGA DANZ	チャキーラIR
14:55~15:40	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。**

**※8月13・14・15日のレッスンは
ございません。**
なお、期間中は特別営業となります。
(営業時間 9:00~18:00)
詳細は、館内掲示にてご確認ください。

施設利用にあたってのお願い!

- ・マスクのない方のご来館はお断りしております。
(プール・更衣室のシャワー時を除く
全てのエリアでマスク着用です)
- ・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。