

	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					7:15~7:45 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									
10:30	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									
11:30		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									
12:30		12:30~13:30 ロコモ予防教室							
13:00									
13:30									
14:00	13:45~14:30 ラテンエクサプレソコンサルサ 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		
14:30									
15:00	14:40~15:25 ZUMBAステップ 澤田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
15:30		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				12:30~18:00 卓球開放	
16:00	15:35~16:20 ウェーブリングストレッチ 澤田IR								
16:30									
17:00									
17:30		17:10~18:10 ジュニアキッズHIP HOP 宇都IR	スイミングスクールの 為コース制限が ございます。						
18:00				18:00~18:45 MEGA DANZ チャキーラIR					
18:30									
19:00									
19:30									
20:00	19:15~20:00 バレトン 山下IR	18:30~21:00 卓球開放		19:10~19:55 中級エアロ 木下IR					
20:30									
21:00	20:15~21:00 ポールストレッチ 山下IR								
21:30									
22:00				★ レッスン開始から途中参加は出来ません。					
22:30				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。					

隔週レッスン
13日・27日

<クラブ休館日>
29日(火)・30日(水)

<ジュニアスクール休校日>
22日(火)
29日(火)・30日(水)

9月シルバーウィーク営業

クラブ会員様の営業について

※9月19・20・21・22日の
レッスンはありません。

なお、期間中は特別営業となります。
(営業時間 10:00~18:00)

詳細は、館内掲示でご確認下さい。

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
ご自身で必ず消毒して下さい。