

	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 チャッキーラ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		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		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 REE JAM チャッキーラIR			11:10~11:55 ヨガ Yuki IR		
12:00				NEW					
12:30		12:30~13:30 ロコモ予防教室							
13:00									
13:30									
14:00	13:45~14:30 ラテンエクサブレスコンサルサ 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 チャッキーラIR		
14:30									
15:00	14:40~15:25 ZUMBAステップ 澤田IR	15:00~15:45 リラク্স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 チャッキーラ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									
16:00	15:35~16:20 ウェーブリングストレッチ 澤田IR		スイミングスクールの 為コース制限が ございます。						
16:30									
17:00									
17:30		17:10~18:10 ジュニアキッズHIP HOP 宇都IR							
18:00				18:00~18:45 MEGA DANZ チャッキーラ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
11日・25日

<クラブ休館日>
30日(金)・31日(土)

<ジュニアスクール休校日>
29日(木)・30日(金)・31日(土)

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
- ・にの強い化粧、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。

<更衣室>

- ・備え付けの備品は大切にお使い下さい。(備品の持ち帰りはご遠慮下さい)
- ・ティッシュ等、中身の持ち帰りもご遠慮下さい)
- ・プールから更衣室へ上がる時は、体の水気を拭き取って下さい。
- ・床が濡れた場合は、モップで拭いてください。
- ・ゴミの分別にご協力をお願い致します。