

	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
	開館時間 9時55分								
10:00									
30	10:15~11:00 初級エアロ 木下IR	10:15~10:45 ボールストレッチ 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。	NEW 10:20~11:05 MEGA DANZ チャキラー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									
30		11:20~12:05 ヨガ Yuki 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 チャキラーIR			11:15~12:00 ヨガ Yuki IR		
12:00									
30		NEW 12:45~13:15 ロコモ予防教室							
13:00									
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			13:30~14:15 ZUMBA チャキラーIR		
15:00	14:45~15:30 初中級エアロ 澤田IR	15:00~15:45 リラックスストレッチ 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 チャキラーIR		
16:00	15:45~16:30 ウェーブリングストレッチ 澤田IR								
30									
17:00									
30									
18:00									
30									
19:00									
30									
20:00	19:15~20:00 バレトン 山下IR			18:00~18:45 MEGA DANZ チャキラーIR					
30									
21:00	20:15~21:00 ボールストレッチ 山下IR			19:10~19:55 中級エアロ 木下IR					
30									
22:00									
30									
23:00									

隔週レッスン
10日・24日

<クラブ休館日>
30日(水)・31日(木)

<ジュニアスクール休校日>
29日(火)・30日(水)・30日(木)

年末年始の営業のお知らせ

12月29日(火) 通常営業

12月30日(水)～1月3日(日) 休館

1月4日(月) 通常営業

1月の祝日スケジュール

10:15~11:00	ステップ	石川IR
11:15~11:55	脂肪燃焼エアロ	石川IR
13:45~14:30	MEGA DANZ	チャキラーIR
14:55~15:40	ヨガ	岩切IR

施設利用にあたってのお願い!

※1月のレッスンよりスタジオの入室時間を
開始10分前に変更致します。

<スタジオ>

- ・レッスン開始 **10分前**より入室できます。
- ・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
ください。
- ・においのある化粧、香水、整髪料を付けての
参加はご遠慮下さい。