

5月レッスンスケジュール表

月曜日		火曜日			水曜日			木曜日				
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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
開館時間 9時55分												
10:10~10:55 初級エアロ 石川IR	10:20~10:50 ホールストレッチ Chika IR	スイミングスクールの為 コース制限が ございます。	10:15~11:00 エアロ入門 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。	10:10~10:40 マサラ ハングラウワークアウト 澤田IR	10:15~11:00 ピラティス 岩切IR	スイミングスクールの為 コース制限が ございます。	10:10~10:40 ステップ 石川IR	10:15~11:00 ほぐしストレッチ 高尾IR	スイミングスクールの為 コース制限が ございます。	
11:15~12:00 ZUMBA GOLD Chika IR		スイミングスクールの為 コース制限が ございます。		11:30~12:15 ストレッチヨガ emiko IR	11:30~12:00 アクアエクササイズ 浅野IR	10:55~11:40 ウェーブリングストレッチ 澤田IR		11:00~11:30 泳法レッスン 溝口	10:55~11:40 脂肪ハリアリエアロ 石川IR		10:30~11:15 4泳法 浅野IR	
	12:45~13:15 ロコモ予防教室			12:45~13:15 ロコモ予防教室	11日のみ			11:45~12:15 アクア 溝口	12:00~12:45 ピラティス 川野IR	12:45~13:15 ロコモ予防教室		
13:45~14:30 MEGA DANZ チャッキーラIR	13:45~14:30 リズムエアロ 石川IR	13:45~14:15 アクアピクス 児玉IR	13:40~14:25 初中級ステップ 金丸IR	13:40~14:25 筋膜リリース 岡本IR	13:30~14:15 遠泳 溝口	13:45~14:30 ZUMBA AYUMI IR	13:45~14:30 エイジング 美エクササイズ 金丸IR	スイミングスクールの為 コース制限が ございます。	13:45~14:30 ZUMBA 澤田IR	13:40~14:25 身体回復ストレッチ 益田IR	スイミングスクールの為 コース制限が ございます。	
14:45~15:15 BODYCOMBAT チャッキーラIR	14:55~15:40 ピラティス 川野IR		14:45~15:30 ZUMBA SHOGO IR	14:40~15:25 ストレッチホールで ピラティス 岡本IR		14:50~15:35 ピラティス Kisaki IR	14:50~15:35 フラダンス入門 遊 IR	14:30~15:00 溝口	14:50~15:35 ヨガ emiko IR	14:40~15:25 ボールストレッチ 本田IR		
		スイミングスクールの為 コース制限が ございます。		16:00~17:00 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。			19日 若葉 12日、26日 わくわくウォーキング				スイミングスクールの為 コース制限が ございます。
	18:30~19:30 卓球開放			17:10~18:00 J-Kaiwa MAI 先生								
19:40~20:25 脂肪ハリアリエアロ 外山IR	19:50~20:35 体幹トレーニング 西山IR		19:25~20:10 SF (STRETCH FLOW) 本田IR	19:15~20:00 ヨガ Yuki IR		19:30~20:15 脂肪ハリアリエアロ 金丸IR	18:30~21:00 卓球開放		19:15~20:00 ZUMBA 倉田 IR			
		20:30~21:00 4泳法中級 溝口	20:25~21:10 ZUMBA 本田IR		20:15~20:45 アクアショート 浅野IR				20:15~21:00 脂肪ハリアリエアロ 倉田IR			
20:45~21:30 バレトン 西山 IR						20:40~21:25 Ree JAM チャッキーラIR						

	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 ポールストレッチ 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。	10:20~11:05 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		
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		12:45~13:15 ロコモ予防教室							
13:00									
30									
14:00	13:45~14:30 ランエクサプレソナルサ 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 チャキラーIR		
15:00									
30	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 BODYCOMBAT チャキラーIR		
16:00									
30	15:45~16:30 ウェーブリングストレッチ 澤田IR						15:30~16:00 ウェーブリングストレッチ チャキラーIR		
17:00									
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									
30				18:00~18:45 MEGA DANZ チャキラーIR					
19:00									
30	19:15~20:00 ZUMBA 澤田IR	18:30~21:00 卓球開放		19:10~19:55 中級エアロ 木下IR					
20:00									
30	20:15~21:00 EARTH 澤田IR								
21:00									
30									
22:00				★ レッスン開始から途中参加は出来ません。					
30				初めての方でも安心して参加いただけます。					
22:00				ロコモ予防教室(会員様の参加はできません)					
30				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。					
23:00				卓球スペース無料開放となっております。					

隔週レッスン
9日、23日

<クラブ休館日>
30日(日)・31日(月)

<ジュニアスクール休校日>
3日(月)・4(火)・5(水)
29日(土)・31日(月)

5月の祝日スケジュール

3日(月)~5日(水)
期間中は特別営業と致します。
別途館内ポスターにて
ご案内致します。

※期間中の小学生以下の
お子様の施設の利用は出来ません

施設利用にあたってのお願い!

館内、マスク着用を義務化しております。
更衣室内、お着替えの際等マスクなしでの
会話はご遠慮ください。
プールエリア(サウナ含む)はマスクの義務
化をしておりますが、やむを得ず会話を
される方はマスクを着用して下さい。

<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。
- ・**レッスン終了後は
速やかに退出**して下さい。