

	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							11:15~12:00		
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			隔週レッスン 5日、19日 OXIGENO 荒木 12日、26日 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 ラテンエクサプレッショナルサ 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			13:30~14:15 ZUMBA チャキラーIR		
30									
15:00	14:45~15:30 初中級エアロ 澤田IR	14:50~15:35 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		
30									
16:00	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		
30									
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				18:00~18:45 MEGA DANZ チャキラーIR					
30									
19:00									
30				19:05~19:50 中級エアロ 木下IR					
20:00	19:15~20:00 ZUMBA 澤田IR	18:30~21:00 卓球開放							
30									
21:00	20:15~21:00 澤田IR								
30									
22:00	17日 EARTH 24日 ウェーブリングストレッチ			★ 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(ロコモ会員様のみ)					
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。					

<クラブ休館日>
29日(水)・30日(木)

<ジュニアスクール休校日>
23日(木)・29日(水)・30日(木)

9月の祝日スケジュール
9月20(月)「敬老の日」

10:10~10:40	ステップ	石川IR
10:55~11:40	脂肪燃焼HIP HOP	石川IR
13:45~14:30	MEGA DANZ	チャキラーIR
14:55~15:40	ピラティス	川野IR

9月23(木)「秋分の日」

10:10~10:40	ステップ	石川IR
10:55~11:40	脂肪燃焼HIP HOP	石川IR
12:00~12:45	ピラティス	川野IR
13:45~14:30	ZUMBA	澤田IR
14:50~15:35	ヨガ	emiko IR

施設利用にあたってのお願い!

**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。**

<スタジオ>

- ・レッスン開始 **10分前**より入室できます。
- ・入室時間前からの
場所取りは出来ません
- ・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。
- ・レッスン終了後は
速やかに退出してください。