

	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		
12:00									
30		12:45~13:15 ロコモ予防教室					隔週レッスン 3日、17日 OXIGENO 荒木 10日、24日 ヨガ Yuki IR		
13:00									
30									
14:00	13:45~14:30 ランエクサプレスコンサルサ 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 チャキラーIR	10:00~18:30 卓球開放	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
15:00	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		
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		
17:00									
30									
18:00		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。	18:00~18:45 MEGA DANZ チャキラーIR					
19:00									
30									
20:00	19:15~20:00 ZUMBA 澤田IR	18:30~21:00 卓球開放		19:05~19:50 中級エアロ 木下IR					
21:00	20:15~21:00 澤田IR								
22:00	1日、15日、29日 EARTH 8日、22日 ウェーブリングストレッチ								
23:00									

<クラブ休館日>
30日(土)・31日(日)

<ジュニアスクール休校日>
29日(金)・30日(土)

施設利用にあたってのお願い!

更衣室内、プールでの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。