

|        | 10月～                                  |                                                   |                                                                      |                                        |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      |                                     |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  |        |
|--------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|------------|--------------------------------------------------|--------|
| TIME   | 月曜日                                   |                                                   |                                                                      | 水曜日                                    |                                           |                                                                      | 木曜日                                         |                              |                                                                      | 金曜日                                 |                             |                                                                      | 土曜日                                      |                       |                                      | 日曜日                                    |            |                                                  | TIME   |
| 10:00▶ | 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                                                                  | 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                                              | ◀10:00 |
| 10:30▶ |                                       | 【有料プログラム】                                         | アクアベビークラブ<br>10：00～11：00<br>ご利用頂けます<br>(コース制限あり)                     |                                        |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      | ボールエクササイズ<br>10：30～10：45<br>橋本      |                             | アクアベビークラブ<br>10：00～11：00<br>ご利用頂けます<br>(コース制限あり)                     | ラジオ体操<br>10：20～10：30                     | 体育スクール                | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                | ラジオ体操<br>10：30～10：40                   |            | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                            | ◀10:30 |
| 11:00▶ | エアロピクス初級<br>10：30～11：15<br>堀田         | 10：10～11：30                                       |                                                                      | エアロピクス初中級<br>10：30～11：15<br>渡邊         |                                           |                                                                      | 定員25名<br>背すじピン！<br>11：10～11：30<br>橋本        | 10：30～11：15<br>山崎（歩）         | アクアピクス<br>11：00～11：30<br>桑山                                          | エアロピクス入門<br>11：00～11：30<br>古田       |                             | 【有料プログラム】<br>アクアスクール<br>初中級<br>11：15～12：15<br>ご利用いただけます<br>(コース制限あり) | ZUMBA<br>11：00～11：45<br>水谷               | 8：45～12：00            | 9：00～12：10                           | 定員30名<br>ストレッチボール<br>11：10～11：30<br>戸田 | 9：00～12：10 |                                                  | ◀11:00 |
| 11:30▶ |                                       | 山崎（歩）                                             | アクアピクス<br>11：30～12：00<br>浅野                                          | 定員30名<br>エアロボード初級<br>11：35～12：05<br>渡邊 |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      |                                     |                             |                                                                      |                                          |                       | クラブ会員様も<br>ご利用頂けます<br>(コース制限あり)      |                                        |            | クラブ会員様も<br>ご利用頂けます<br>(コース制限あり)                  | ◀11:30 |
| 12:00▶ |                                       | 健美操<br>11：50～12：35<br>磯田                          |                                                                      |                                        | ヘルシーヨガ<br>11：45～12：30<br>chika            |                                                                      |                                             | アクティブヨガ<br>11：50～12：35<br>中山 |                                                                      |                                     | 骨盤調整ヨガ<br>11：45～12：30<br>前田 |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀12:00 |
| 12:30▶ |                                       |                                                   |                                                                      |                                        |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      |                                     |                             |                                                                      | アクティブヨガ<br>12：15～13：00<br>石川             |                       |                                      | エアロピクス初中級<br>12：15～13：00<br>長谷川        |            |                                                  | ◀12:30 |
| 13:00▶ | 整理券 (30名)                             |                                                   |                                                                      | BAILA BAILA<br>12：45～13：30<br>伊藤（景）    |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      | BAILA BAILA<br>12：45～13：30<br>伊藤（早） |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            | アクアベビークラブ<br>13：00～14：00<br>ご利用頂けます<br>(コース制限あり) | ◀13:00 |
| 13:30▶ | マッスルビート<br>13：00～13：45<br>野村          |                                                   |                                                                      |                                        |                                           |                                                                      | エアロピクス初中級<br>13：00～13：45<br>山崎（貴）           |                              | 【有料プログラム】<br>アクアスクール<br>中上級<br>13：00～14：00<br>ご利用いただけます<br>(コース制限あり) |                                     |                             | アクアピクス<br>13：30～14：00<br>袴田                                          | 定員30名<br>Enjoy Jump<br>13：30～14：00<br>日野 |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀13:30 |
| 14:00▶ |                                       |                                                   | 【有料プログラム】<br>アクアスクール<br>初中級<br>13：45～14：45<br>ご利用いただけます<br>(コース制限あり) | ZUMBA<br>13：45～14：30<br>加藤             |                                           | 【有料プログラム】<br>アクアスクール<br>中上級<br>13：45～14：45<br>ご利用いただけます<br>(コース制限あり) | 定員30名<br>ストレッチボール<br>14：15～14：35<br>橋本      |                              |                                                                      | ワイルドアタック<br>13：45～14：30<br>中村       |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      | アクティブヨガ<br>14：00～14：45<br>松谷           |            |                                                  | ◀14:00 |
| 14:30▶ | バレトン<br>14：15～15：00<br>石川             |                                                   |                                                                      | エアロピクス初級<br>14：40～15：10<br>加藤          |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      | ピラティス<br>14：40～15：25<br>中村          |                             |                                                                      | フラダンス<br>14：20～15：05<br>山崎（歩）            | 正道空手教室<br>14：00～15：00 | ジュニア<br>スイミング<br>スクール<br>13：15～17：35 |                                        |            |                                                  | ◀14:30 |
| 15:00▶ |                                       |                                                   |                                                                      |                                        |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      |                                     |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀15:00 |
| 15:30▶ |                                       |                                                   |                                                                      |                                        |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      |                                     |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀15:30 |
| 16:00▶ |                                       |                                                   |                                                                      |                                        |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      |                                     |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀16:00 |
| 16:30▶ |                                       | 体育スクール                                            | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                                                |                                        | 体育スクール                                    | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                                                |                                             | 体育スクール                       | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                                                |                                     | 体育スクール                      | ジュニア<br>スイミング<br>スクール                                                |                                          | 体育スクール                |                                      | クラブ会員様も<br>ご利用頂けます<br>(コース制限あり)        |            |                                                  | ◀16:30 |
| 17:00▶ |                                       |                                                   |                                                                      |                                        |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      |                                     |                             |                                                                      |                                          | 15：45～18：00           |                                      |                                        |            |                                                  | ◀17:00 |
| 17:30▶ | キッズチア<br>16：00～19：20                  | 15：30～19：00                                       | 15：15～19：35                                                          | K-POPダンス<br>16：00～19：20                | 15：30～19：00                               | 15：15～19：35                                                          | キッズダンス<br>16：00～19：20                       | 15：30～19：00                  | 15：15～19：35                                                          |                                     |                             | キッズチア<br>17：10～19：20                                                 |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀17:30 |
| 18:00▶ |                                       |                                                   | クラブ会員様も<br>ご利用頂けます<br>(コース制限あり)                                      |                                        |                                           | クラブ会員様も<br>ご利用頂けます<br>(コース制限あり)                                      |                                             |                              | クラブ会員様も<br>ご利用頂けます<br>(コース制限あり)                                      |                                     |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀18:00 |
| 18:30▶ |                                       |                                                   |                                                                      |                                        |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      |                                     |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀18:30 |
| 19:00▶ |                                       |                                                   |                                                                      |                                        |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      |                                     |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀19:00 |
| 19:30▶ |                                       |                                                   |                                                                      |                                        |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      |                                     |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀19:30 |
| 20:00▶ | 定員30名<br>マッスルビート<br>20：00～20：45<br>野村 | 【チケット制プログラム】<br>K-POPダンス<br>20：00～20：45<br>HISAKO | アクアピクス<br>19：45～20：15<br>桑山                                          | BAILA BAILA<br>20:00～20：45<br>伊藤（景）    |                                           | アクアピクス<br>19：45～20：15<br>古田                                          | DISCO WORLD<br>20:00～20：45<br>水谷            | 20：15～21：00<br>松谷            |                                                                      | ザ・スローリンパドレナージュ<br>20：00～20：45<br>中島 |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀20:00 |
| 20:30▶ |                                       |                                                   |                                                                      |                                        |                                           |                                                                      | NEW<br>SALSATION® DEMO<br>21：00～21：45<br>リ江 |                              |                                                                      |                                     |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀20:30 |
| 21:00▶ | ワイルドアタック<br>21：00～21：45<br>古田         |                                                   |                                                                      | Enjoy Jump<br>21：00～21：30<br>古田        | 【有料プログラム】<br>エアロスクール<br>21：00～22：00<br>渡邊 |                                                                      |                                             |                              |                                                                      | エアロピクス初中級<br>21：00～21：30<br>中島      |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀21:00 |
| 21:30▶ |                                       |                                                   |                                                                      |                                        |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      |                                     |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀21:30 |
| 22:00▶ |                                       |                                                   |                                                                      |                                        |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      |                                     |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀22:00 |
| 22:30▶ |                                       |                                                   |                                                                      |                                        |                                           |                                                                      |                                             |                              |                                                                      |                                     |                             |                                                                      |                                          |                       |                                      |                                        |            |                                                  | ◀22:30 |

### スタジオレッスン参加についてのご案内

- ・スタジオにはレッスン開始10分前よりご入場いただけます。
- ・レッスン開始20分前よりスタジオ前にお並びいただけます。
- ・レッスン時間を10分以上経過しての入場はできません。
- ・体調不良以外の自己都合での途中退場はご遠慮ください。
- ・整理券が必要なレッスンは、開始30分前に2階アスレエリアのカウンターにて整理券を配布します。
- ・定員と表記があるスタジオについては、使用する器具の数に限りがあるものです。整理券の配布は行いません。
- ・チケット制プログラムは、フロントにある券売機(300円)で購入していただき、スタジオ退場時に回収させていただきます。