

1月～

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