

	9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】					定員25名			ボールエクササイズ		アクアベビークラブ	ラジオ体操		ジュニア	ラジオ体操		ジュニア	◀10:30
11:00▶	エアロピクス初級	フラダンス		エアロピクス初中級			背すじピン！	フラダンス		10：30～10：45 橋本		10：00～11：15 ご利用頂けます （コース制限あり）	10：20～10：30	体育スクール	スイミング スクール	10：30～10：40		スイミング スクール	◀11:00
11:30▶	10：30～11：15 堀田	10：10～11：30 山崎（歩）		10：30～11：15 渡邊			橋本 タオル体操	10：30～11：15 山崎（歩）		エアロピクス入門		【有料プログラム】 アクアスクール 初中級	ZUMBA	8：45～12：00	9：00～12：10		定員30名 ストレッチボール	9：00～12：10	◀11:30
12:00▶			アクアピクス	定員30名 エアロボード初級	ヘルシーヨガ		11：10～11：25 橋本			11：00～11：30 古田		11：15～12：15 ご利用いただけます （コース制限あり）	11：00～11：45 水谷		クラブ会員様も ご利用頂けます （コース制限あり）		11：10～11：30 戸田	クラブ会員様も ご利用頂けます （コース制限あり）	◀12:00
12:30▶		健美操		11：35～12：05 渡邊	11：45～12：30 chika			アクティブヨガ			骨盤調整ヨガ								◀12:30
13:00▶		11：50～12：35 磯田						11：50～12：35 中山		担当省・時間変更	11：45～12：30 前田					エアロピクス初中級			◀13:00
13:30▶	整理券（30名）			BAILA BAILA			アクアピクス			12：15～12：45 戸田			12：15～13：00 石川			12：15～13：00 長谷川			◀13:30
14:00▶	マッスルビート			12：45～13：30 伊藤（景）			【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								アクアベビークラブ	◀14:00
14:30▶	13：00～13：45 野村						13：00～13：45 山崎（貴）			13：00～14：00 ご利用いただけます （コース制限あり）		13：30～14：00 袴田	Enjoy Jump					13：00～14：15 ご利用頂けます （コース制限あり）	◀14:30
15:00▶			【有料プログラム】 アクアスクール 初中級	ZUMBA	【チケット制プログラム】 開&リンパ美人®エクササイズ	【有料プログラム】 アクアスクール 中上級	定員20名	エアロボード初中級	定員30名	14：00～14：30 山崎（貴）	13：45～14：30 橋本	13：45～14：30 中村	13：30～14：00 日野				アクティブヨガ		◀15:00
15:30▶	バレトン		13：45～14：45 ご利用いただけます （コース制限あり）	13：45～14：30 加藤	13：45～14：30 伊藤（景）	13：45～14：45 ご利用いただけます （コース制限あり）			定員30名	14：15～14：35 橋本			14：20～15：05 山崎（歩）	正道空手教室		14：00～14：45 松谷			◀15:30
16:00▶	14：15～15：00 石川			14：40～15：25 加藤											ジュニア スイミング スクール				◀16:00
16:30▶															13：15～17：35				◀16:30
17:00▶																クラブ会員様も ご利用頂けます （コース制限あり）			◀17:00
17:30▶																体育スクール			◀17:30
18:00▶																15：45～18：00			◀18:00
18:30▶																			◀18:30
19:00▶																			◀19:00
19:30▶																			◀19:30
20:00▶	定員30名		アクアピクス	BAILA BAILA	トレーニングタイム	アクアピクス	DISCO WORLD	アクティブヨガ		ザ・スロー・リンパ・ドレナージュ									◀20:00
20:30▶	20：00～20：45 野村		19：45～20：15 桑山	20:00～20：45 伊藤（景）	20：25～20：45 日野		20:00～20：45 水谷	20：15～21：00 松谷		20：00～20：45 中島									◀20:30
21:00▶				定員30名															◀21:00
21:30▶	ワイルドアタック			Enjoy Jump	【有料プログラム】		SALSATION® DEMO			エアロピクス初中級									◀21:30
22:00▶	21：00～21：45 古田			21：00～21：30 古田	エアロスクール		21：00～21：45 リエ			21：00～21：30 中島									◀22:00
22:30▶					渡邊														◀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、フロントスタッフへお渡ししてください。チケット購入者が20名になり次第、チケット販売を終了させていただきます。