

	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】 フラダンス					定員25名 背すじピン！	フラダンス		ボールエクササイズ 10：30～10：45 橋本		アクアベビークラブ 10：00～11：15 ご利用頂けます (コース制限あり)	ラジオ体操 10：20～10：30	体育スクール	ジュニア スイミング スクール	ラジオ体操 10：30～10：40		ジュニア スイミング スクール	◀10:30
11:00▶	エアロピクス初級 10：30～11：15 堀田	10：10～11：30 山崎（歩）		エアロピクス初中級 10：30～11：15 渡邊			橋本 タオル体操 11：10～11：25 橋本	10：30～11：15 山崎（歩）		エアロピクス入門 11：00～11：30 古田				8：45～12：00	9：00～12：10		定員30名 ストレッチボール 11：10～11：30 戸田	9：00～12：10 クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり)	◀11:00
11:30▶		レッスン変更	アクアピクス 11：30～12：00 桑山	エアロボード初級 11：30～12：00 渡邊								【有料プログラム】 アクアスクール 初中級 11：15～12：15 ご利用いただけます (コース制限あり)	ZUMBA 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)				◀11:30
12:00▶		太極拳 11：50～12：35 福智		時間変更	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							◀12:00
12:30▶								アクアピクス 12：15～12：45 戸田					アクティブヨガ 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）			エアロピクス初中級 13：00～13：45 山崎（貴）			BAILA BAILA 12：45～13：30 伊藤（早）									◀13:00
13:30▶	マッスルビート 13：00～13：45 野村								【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)				定員30名 Enjoy Jump 13：30～14：00 日野					アクアベビークラブ 13：00～14：15 ご利用頂けます (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 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	定員20名 【チケット制プログラム】 開&リンパ美人®エクササイズ 13：45～14：30 伊藤（景）	【有料プログラム】 アクアスクール 中上級 13：45～14：45 ご利用いただけます (コース制限あり)	定員30名 エアロボード初中級 14：00～14：30 山崎（貴）	定員30名 ストレッチボール 14：15～14：35 橋本		ワイルドアタック 13：45～14：30 中村									◀14:00
14:30▶	バレトン 14：15～15：00 石川			エアロピクス初級 14：40～15：25 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）	正道空手教室 14：00～15：00	ジュニア スイミング スクール 13：15～17：35		アクティブヨガ 14：00～14：45 松谷		◀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 スイミング スクール		体育スクール	ジュニア スイミング スクール		体育スクール	ジュニア スイミング スクール		体育スクール	ジュニア スイミング スクール		体育スクール	15：45～18：00	クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり)			◀16:30
17:00▶																			◀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			キッズチア 17：10～19：20		15：30～19：00	15：15～19：35				◀17:30
18:00▶			クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり)			クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり)			クラブ会員様も ご利用頂けます (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 マッスルビート 20：00～20：45 野村		アクアピクス 19：45～20：15 桑山	BAILA BAILA 20:00～20：45 伊藤（景）	トレーニングタイム 20：25～20：45 日野		DISCO WORLD 20:00～20：45 水谷	アクティブヨガ 20：15～21：00 松谷		ザ・スローリンパドレナージュ 20：00～20：45 中島									◀20:00
20:30▶																			◀20:30
21:00▶	ワイルドアタック 21：00～21：45 古田			Enjoy Jump 21：00～21：30 古田	【有料プログラム】 エアロスクール 21：00～22：00 渡邊		SALSATION® DEMO 21：00～21：45 リエ			エアロピクス初中級 21：00～21：30 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、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。