

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00											
30	モーニングストレッチ 10:15~10:45 佐藤										ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます。 2・3・4コースを ご利用ください。
11:00	有料プログラム らくらくからだ改善教室 11:00~11:45 佐藤 仲田	モーニングストレッチ 10:30~11:00 佐藤	ベビースイミング 実施中のため 1~4コースのみ ご利用になれます	モーニングストレッチ 10:30~11:00 星野		健美操 10:30~11:15 鈴木(照)	ベビースイミング 実施中のため 1~4コースのみ ご利用になれます	ZUMBA 11:00~11:45 小川			
30											みんなで腹筋 11:30~12:00 星野
12:00	エアロピクス初級 12:00~12:45 田中(和)	M CENTERGY 12:00~12:45 佐藤		エアロピクス初級 12:00~12:45 吉峯	アクアエクササイズ 12:30~13:00 石黒	ディスコワールド 12:00~12:45 岡林		M CENTERGY 12:15~13:00 佐藤			
30											ヨガ 12:30~13:15 木原
13:00	NEW ヨガ 13:15~14:00 田中(和)										
30		ボディ コンディショニング 13:15~14:00 三浦		バレトン 13:15~14:00 HIRO		M CENTERGY 13:15~14:00 佐藤			アクアスクール 《初級》 13:00~14:00 加地・佐藤(菜)		
14:00		アクアスクール 《中級》《中級》 13:30~14:30 佐藤(光) 星野					アクアスクール 《中級》 13:30~14:30 加地				アクアスクール 《初級》 13:30~14:30 星野
30			アクアスクール 《初級》 14:00~15:00 澤根								
15:00											
30		ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます。 2・3コースを ご利用ください。	ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます。 2・3コースを ご利用ください。						ジュニアスイミング 実施中のため、 コース制限が ございます。 2・3コースを ご利用ください。		
16:00	体育スクール 15:45~19:00 実施のため スタジオの ご利用は出来ません		体育スクール 15:45~19:00 実施のため スタジオの ご利用は出来ません		体育スクール 15:45~19:00 実施のため スタジオの ご利用は出来ません						
30											
17:00						キッズダンス スクール 16:20~18:30			チアダンス スクール 15:00~20:30		
30											
18:00											
30											
19:00											
30											
20:00	アクアスクール 《初級》 19:30~20:30 澤根										
30											

《スタジオプログラムについて》

- ・スタジオレッスンプログラムを、最長45分と致します。
- ・プログラム間は、換気及び清掃のため15分以上の間隔をとらせていただきます。
- ・当クラブスタジオ最大人数は**35名定員**です。※レッスン内容により変動あり。
- ・スタジオ参加前にジムエリアで並ぶことはご遠慮ください。
- ・スタジオ入場開始は、**スタッフよる清掃完了後**からとさせていただきます。

その他ご案内

 前月より変なしプログラム

 時間・担当・レッスン変更プログラム

●天候や担当者の諸事情により、急遽担当変更やレッスン変更、休講などが出る場合がございます。ご理解、ご協力をお願い申し上げます。

●レッスン代行プログラム変更は、掲示板にてお知らせいたします。

営業時間のご案内

◆営業時間◆

【平日：月曜日～金曜日】

午前10時～午後10時まで

【土曜日】

午前10時～午後9時まで

【日曜日・祝日】

午前10時～午後8時まで

**毎週木曜日は
休館日となります。**