

TIME	月 曜 日				水 曜 日				木 曜 日				TIME
	Aスタジオ	Bスタジオ	バーデプール	アクティブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	バーデプール	アクティブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	バーデプール	アクティブプール	
10:00	内容変更 姿勢ウォームアップ 10:20~10:40 小林			ベビースイミング 10:00~11:45 クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)	内容変更 ボディコンディショニング 10:20~10:40 遠藤(美)			ベビースイミング 10:00~11:45 クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)	タオル体操 10:20~10:50 八木			幼稚園プール 10:00~11:00 クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)	10:00
11:00	ZUMBA 11:10~11:55 MAMI	トータルボディ 11:00~11:30 八木		エアロピクス初級 11:00~11:45 橋詰	(整理券配布) ストレッチポール 11:15~11:45 遠藤		アイチ 11:20~11:40		ワイルドアタック 11:10~11:55 KUMIKO			アクアウォーキング入門 11:20~11:40	11:00
12:00	Group Centergy 12:15~13:00 遠藤		アフフグース 11:45~	アクアピクス 12:10~12:40 横山	ピラティス 12:00~12:30 橋詰		アフフグース 12:05~		Group Centergy 12:15~13:00 遠藤		アクアリセット 12:10~12:30	週替りプログラム 12:10~12:40 杉浦	12:00
13:00	ルーシーダットン 13:20~14:05 YUUKO		アクアリセット 12:50~13:10 1週目 クロール初級 2週目 平泳ぎ初級 3週目 背泳ぎ初級 4週目 バタフライ初級 5週目 4泳法初級	週替りプログラム 12:50~13:20 横山	ベーシックヨガ 13:00~13:45 Tomomi	フラダンス 12:45~13:45 橋詰	アフフグース 13:30~		エアロピクス初級 13:15~14:00 北山		アフフグース 13:05~		13:00
14:00	ダンベルトレーニング 14:20~14:50 小林			はじめてスイミング 13:30~14:00 杉浦	担当変更	タオル体操 14:00~14:30 遠藤						有料登録制 功サイイ アア 14:05~14:50 峠岡	14:00
15:00			アフフグース 15:05~	ジュニアスイミングスクール 15:10~18:30				ジュニアスイミングスクール 15:10~18:30			アフフグース 15:00~		15:00
16:00		体育スクール 15:10~18:30		チアダンススクール 16:20~18:30	体育スクール 15:10~18:30			クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)		体育スクール 15:10~18:30		ジュニアスイミングスクール 15:10~19:30	16:00
17:00				クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)				クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)				クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)	17:00
18:00									バレエスクール 17:30~18:30				18:00
19:00	(整理券配布) エアロボード初級 19:20~20:00 遠藤		アフフグース 19:05~						エアロピクス中級 19:20~20:05 早川				19:00
20:00	Group Centergy 20:20~21:05 遠藤						アフフグース 20:05~	アクアピクス 20:20~20:50 北山	ベーシックヨガ 20:20~21:05 早川	バレエスクール 19:00~21:00			20:00
21:00											アフフグース 21:05~		21:00
22:00	【営業時間】月～金 10:00～22:00・土曜日 10:00～21:00・日/祝 10:00～19:00 ※火曜定休日 【受付時間】月～金 20:00まで / 土曜日 19:00まで / 日・祝 17:00までとなります												22:00

TIME	金 曜 日				土 曜 日				日 曜 日				TIME
	Aスタジオ	Bスタジオ	バーデプール	アクティブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	バーデプール	アクティブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	バーデプール	アクティブプール	
10:00	内容・担当変更 ストレッチ 10:20~10:40 遠藤			ヘビー スイミング 10:00~11:45 クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)	エアロビクス初級 10:30~11:15 中山	体育スクール 8:50~12:10		ジュニア スイミング スクール 8:50~12:10 クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)				ジュニア スイミング スクール 8:50~11:10 クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)	10:00
11:00	(整理券配布) エアロボード初級 11:10~11:55 遠藤	ボディコンディショニング 11:20~11:50 八木			ZUMBA 11:30~12:15 中山				ストレッチ 10:50~11:10 遠藤(美)				11:00
12:00	ベーシックヨガ 12:15~13:00 滝沢		アフフグース 12:05~	アクアピクス 12:20~12:50 北山	Group Centergy 12:35~13:20 中山				(整理券配布) 隔週日曜日 Enjoy Jump タフエアロボード 12:30~13:00 小林	1週目 代行予定 2週目 タフエアロ 3週目 EnjoyJump 4週目 タフエアロ			12:00
13:00	(整理券配布) ストレッチボール 13:20~13:50 遠藤		アクアリセット 13:20~13:40		フィールドアタック 13:40~14:10 小林				(整理券配布) マッスルビート 13:20~13:50 小林		アフフグース 13:00~		13:00
14:00			アフフグース 14:00~ アイチ 14:20~14:40					ジュニア スイミング スクール 14:00~17:20 クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)	ピラティス 14:05~14:35 MIHO				14:00
15:00				ジュニア スイミング スクール 15:10~18:30 クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)		体育スクール 14:00~17:20							15:00
16:00		体育スクール 15:10~18:30										アフフグース 16:05~	16:00
17:00	ガールズ ヒップホップ 16:20~19:00				バレエ スクール 17:00~18:00		アフフグース 17:05~						17:00
18:00													18:00
19:00			アフフグース 19:05~		バレエ スクール 19:00~20:30								19:00
20:00	エアロビクス初級 19:20~20:05 中山												20:00
21:00	ZUMBA 20:20~21:05 中山												21:00
22:00													22:00

【スタジオプログラムについて】

- 一部スタジオプログラムに、定員を設けさせていただいております。
エアロボード初級・タフエアロボード・マッスルビート(定員30名)
ストレッチボール(定員28名) Enjoy Jump(定員20名)となります。
参加には整理券が必要となります。
- 整理券は開始1時間前より、フロントにて配布いたします
(整理券のお渡しはご本人のみとさせていただきます)
- 入場時に担当者までお渡しください(入場は10分前からとさせていただきます)
- 換気のため、プログラム中は、入り口を開放のまま実施させていただきます。
- プログラム参加の際は、マスクの着用は任意となります。
- スタジオ内では、約2mの間隔(両手を広げた間隔)を保っていただくようお願いいたします。
- プログラム中の発声や、ハイタッチなどの接触はご遠慮ください。

【プールプログラムについて】

- 1レーンあたり10名とし、参加人数によりレーンを拡大いたします。
- 整理券の配布はございません。
- アフフグース(定員12名)・アクアリセット(定員10名)アイチ(18名)
予約は開始1時間前より、プールサイドにて参加者台帳に記入いただけます。
(予約はご本人のみとさせていただきます)
- プログラム中は、約2mの間隔(両手を広げた間隔)を保っていただくようお願いいたします。