

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	トレーニングサポート	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア		
9:00																										
	姿勢ウォームアップ 9:30～9:50 加藤																									
10:00		健康バー 10:00～10:30 腹部	準備中 ▼ 無料セミナー(パーソナル)		姿勢ウォームアップ 10:00～10:20 加藤		準備中 ▼ 無料セミナー(パーソナル)		健康バー 10:00～10:30 腹部	コアエアロ 9:50～10:50 村岡	準備中 ▼ 無料セミナー(パーソナル)														10:00	
					トレーニングタイム 10:45～11:15 加藤	エアロピクス中級 10:45～11:30 八神																				
11:00	トレーニングタイム 11:15～11:45 腹部	エアロピクス入門 11:30～12:15	マンツーマン トレーニング サポート	ベビー スイミング 11:00～11:45	クラブ会員様もご 利用いただけます (コース制限あり)	ピラティス 11:45～12:30	マンツーマン トレーニング サポート	ベビー スイミング 11:00～11:45	クラブ会員様もご 利用いただけます (コース制限あり)	フラダンス 11:15～12:00 山下	マンツーマン トレーニング サポート	マッスルビート 11:15～11:45 石川	マンツーマン トレーニング サポート													11:00
12:00		光岡	マンツーマン トレーニング サポート		アquaウォーキング 12:30～13:00 小山	ヨガ 12:00～13:00 八神	マンツーマン トレーニング サポート																			12:00
13:00		12:45～13:45 NAOMI			初級クロール 13:15～13:45 小山																					13:00
14:00		チケッ RITMOS 14:15～15:00 宮下			プライベートレッスン 14:00～14:30 小山																					14:00
15:00		チケッ フラダンス 15:30～16:15 北岡																								15:00
16:00																										16:00
17:00																										17:00
18:00	ダンススクール 18:00～19:00		準備中 ▼ 無料セミナー(パーソナル)																							18:00
19:00	チケッ ヨガ 19:30～20:15	チケッ ヒップホップ 19:30～20:15	マンツーマン トレーニング サポート																							19:00
20:00	RUMI	NOBUTO	マンツーマン トレーニング サポート																							20:00
21:00																										21:00
22:00																										22:00

【スタジオプログラムについて】

- 全てのスタジオプログラムに、定員を設けてさせていただいております(Aスタジオ20名・Bスタジオ30名)
- 整理券は開始1時間前より、フロント前に配布いたします(整理券のお渡しはご本人のみとさせていただきます)
- 整理券をお持ちの方は、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、出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、マスクの着用にご協力ください。
- 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】

- アquaピクスの定員は30名となります(整理券の配布はございません)
- 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。
- スタジオプログラム同様、発声や接触などはご遠慮ください。

【営業時間】月～金 9:00～22:00・土曜日 9:00～21:00・日/祝 9:00～18:00 ※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。☎052-877-2911

