TIME		月曜	星日			水田	星日		木 曜 日				
	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			7/1				741. 1				241. 1		
	姿勢ウォームアップ				姿勢ウォームアップ				モーニングストレッチ	エアロビクス入門			
	9:30~9:50		無料セミパーソナル		9:30~9:50		無料セミパーソナル		9:30~9:50	9:30~10:00	無料セミパーソナル		
10:00	nuns	健楽バー 10:00~10:30	マンツーマントレーニング		トレーニングタイム		マンツーマントレーニング		健楽バー	チケット	マンツーマントレーニング		
		服部 定員制	サポート		10:10~10:40 加藤		サポート		渡来 八一 10:10~10:40 服部		サポート	さくらヶ丘保育園 水泳授業	
			マンツーマン トレーニング サポート		加廉	チケット	マンツーマン トレーニング サポート		定員制	10:20~11:20	マンツーマン トレーニング サポート		
11:00		リフレッシュヨガ 10:50~11:20	マンツーマン	ベビー		ヨガ 10:45 11:45	マンツーマン	ベビー		村岡	マンツーマン	10:00~12:00	
	trade habitat a sill	江頭	トレーニング サポート	スイミング 11:00~12:00		10:45~11:45	トレーニング サポート	スイミング 11:00~12:00	チケット フラダンス		トレーニング サポート	クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり)	
	健楽バー 11:30~12:00	チケット エアロビクス初級	マンツーマン トレーニング サポート	クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり)		八神	マンツーマン トレーニング サポート	クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり)	11:25~12:10		マンツーマン トレーニング サポート	(_ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
12:00	服部 定員制	11:40~12:25	マンツーマン		ピラティス	チケット	マンツーマントレーニング		山下		マンツーマン		
		光岡	トレーニングサポート		12:00~13:00	エアロビクス中級	トレーニング サポート	NEW		チケット エアロビクス初級	トレーニングサポート		
	トレーニングタイム 12:30~13:00	チケット	マンツーマン トレーニング サポート	初級クロール 12:30~13:00		12:15~13:00	マンツーマン トレーニング サポート		姿勢プラス 12:30~13:00	12:20~13:05	マンツーマン トレーニング サポート	NEW	
13:00	服部	コリオエアロ	マンツーマン		7-313	八神	マンツーマン	相木	石川	八神	マンツーマン	初級背泳ぎ	
13.00		12:45~13:45	トレーニング サポート	アクアビクス 13:15~13:45		エアロボード中級	トレーニング サポート			チケット	トレーニング サポート	13:00~13:30	
	ボディコンディショニング 13:30~14:00	NAOMI	マンツーマントレーニング	鈴木		13:20~14:05	マンツーマン トレーニング			ヨガ	マンツーマントレーニング		
14.00	加藤	チケット	サポート			安藤	サポート			13:30~14:15 八神	サポート		
14:00		RITMOS 14:05~14:50				チケット							
		宮下				ラテンエアロ 14:25~15:10			トレーニングタイム 14:30~15:00	チケット エアロビクス中級			
15.00		チケット				廣間			石川	14:35~15:25			
15:00		フラダンス								安藤			
		15:10~15:55				健楽バー 15:30~16:00							
	ジュニア	40円			ジュニア	服部			ジュニア			ジュニア - スイミング スクール	
16:00	体育スクール				体育スクール				体育スクール			25-10	
	15:45~16:45			ジュニア スイミング スクール	15:45~16:45			ジュニア スイミング スクール	15:45~16:45			15:15~18:30	
												-	
17:00	ジュニア 体育スクール			15:15~19:45	ジュニア 体育スクール			15:15~19:45	ジュニア 体育スクール	ジュニア ダンススクール		クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり)	
	16:50~17:50			クラブ会員様もご利	16:50~17:50			クニッ스무뷰+ "테	16:50~17:50	17:00~17:50		16:15~18:30は 利用不可となりま	
				プラブ芸員様もこ利 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) ・				利用不可となります	
18:00	ジュニア			16:15~18:30は 利用不可となりま	ジュニア			16:15~18:30は 利用不可となりま	ジュニア				
	ダンススクール 18:00~19:00			ਰ	ダンススクール 18:00~19:00			व	ダンススクール 18:00~19:00				
	10100 12100		無料セミパーソナル		10100 13100	チケット	無料セミパーソナル		10100 15100	チケット	無料セミパーソナル		
19:00			マンツーマン トレーニング サポート			ZVMBA	マンツーマン トレーニング サポート			RITMOS 19:00~19:45	マンツーマン トレーニング サポート		
		_{チケット} ヒップホップ	マンツーマン			19:00~20:00	マンツーマン			宮下	マンツーマン		
		19:30~20:30	トレーニングサポート			松岡	トレーニングサポート			チケット	トレーニング サポート		
20:00		NOBUTO							ストレッチ&ジャズ	マーシャルビクス		フィンフリータイム	
			マンツーマン トレーニング サポート		リフレッシュヨガ	マッスルビート	マンツーマン トレーニング サポート		20:00~20:40 田原	20:05~20:50	マンツーマン トレーニング サポート	20:00~20:30	
	バレトン		【予約制】		20:30~21:00 有田	20:20~21:00	【予約制】			宮下	【予約制】		
21:00	20:40~21:20 鏡味					定員制							
	[]	営業時間】月	~金 9:	00~22:0	00・土曜日	9:00~	21:00·E	/祝 9:0)0~18:ດ	0 ※火曜?	定休日		
22:00		受付時間】月										911	
		2.5.51.627						2 3 2 . 4			· · 	-	

プログラムスケジュール

	金曜	星日			土時	星日			日時	量 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	
チケット												
太極拳	チケット エアロボード入門	無料セミパーソナル				無料セミパーソナル				無料セミパーソナル		
9:30~10:30	9:45~10:30	マンツーマン	みんなで泳ごう		エアロビクス初級	マンツーマン	ジュニア スイミング スクール			マンツーマン		10:00
安藤	RUMI	トレーニング サポート	10:00~10:30		10:00~10:45	トレーニング	22 %			トレーニング サポート	ジュニア スイミング スクール	10.00
	定員制	マンツーマントレーニング			山中	マンツーマントレーニング	9:15~12:30		チケット	マンツーマントレーニング		
ボディメンテナンス		サポート			チケット	サポート			エアロボード初級	サポート	9:15~12:30	
10:50~11:35	10:50-11:35	マンツーマントレーニング	ベビー スイミング		エアロボード初級	マンツーマントレーニング		コアメイキング 11:00~11:30	10:40~11:25 松岡	マンツーマン トレーニング		11:00
RUMI	林	サポート	11:00~12:00	チケット	11:05~11:50	サポート	9:00~11:30は		定員制	サポート	クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり)	
		マンツーマン トレーニング サポート	クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり)	ヨガ	渡邉	マンツーマン トレーニング サポート	利用不可となります		チケット	マンツーマン トレーニング サポート		
	健楽バー 11:55~12:25	マンツーマン		11:30~12:30	チケット	マンツーマン		ボディコンディショニング	11:45~12:30	マンツーマン		12:00
	服部定員制	トレーニング サポート		長谷川	エアロビクス中級	トレーニング サポート		12:00~12:30	松岡	トレーニング サポート		12.00
スタイリッシュヨガ	是 東西	マンツーマン トレーニング			12:10~12:55	マンツーマン トレーニング			チケット	マンツーマン トレーニング	フィンフリータイム	
12:35~13:05 江頭		サポート			渡邉	サポート			RITMOS	サポート	71333 312	
	チケット	マンツーマン トレーニング サポート				マンツーマン トレーニング サポート			12:50~13:50	マンツーマン トレーニング サポート	12:30~13:30	13:00
	2VMBA			ジュニア チアダンス	ストレッチ&ジャズ 13:15~13:55							
	息居	マンツーマン トレーニング サポート		スクール 13:15~14:05	田原	マンツーマン トレーニング サポート	ジュニア		宮下	マンツーマン トレーニング サポート		
NEW		【予約制】				【予約制】	スイミング スクール		チケット	【予約制】		14:00
フィットネスフラ					スロートレーニング 14:15~14:45				マーシャルビクス			11100
	トレーニングタイム 14:30~15:00			ジュニア チアダンス スクール	山下 山下		13:15~16:30		14:10~14:55			
鳥居	石川			14:15~15:15			-		宮下			
					フラダンススクール		クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり)					15:00
	姿勢プラス				15:00~16:00		14:15~16:30は					
	15:30~16:00 石川				山下		利用不可となります					
	ши			ジュニア 体育スクール	【有料・登録制】		-					16:00
			ジュニア	15:45~16:45				(E 3		
ジュニア	ジュニア スイミング スクール							【プログラム参加についてのお願い】 ●安全にトレーニングを行っていただくため、プログラム開始10				
ダンススクール								分以降の入室、緊急時以外の途中退室はご遠慮ください。 ●タオルやペットボトル等、持ち物を使ってのスペースの確保は				
16:30~17:20			15:15~19:45	ジュニア 体育スクール				●タオルやベットホトル等、持ち物を使ってのスペースの確保に ご遠慮ください。			、一人の催休 は	17:00
				16:50~17:50				●チケットマークのプログラムは有料プログラムとなります。チケット(1枚300円)またはフリーパスが必要です。			となります。チ	
ジュニア ダンススクール	ジュニア ダンススクール クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり)							●エアロボード、マッスルビート、健楽バーなど定員制マークの			定員制マークの	
17:30~18:30								プログラムは、定員となり次第締め切りとなります。(月曜日の 健楽バーに重複しての参加はご遠慮ください)			す。(月曜日の	18:00
			16:15~18:30は 利用不可となりま す					●換気のため、プログラム中は、出入り口を開放のままま			Dまま実施させ	
								ていただきます。 ●プログラム参加の際の、マスク着用は任意となります。			Dます。	
	チケット エアロビクス初中級	無料セミパーソナルマンツーマン				無料セミパーソナル		●マスク無しでの会話やプログラム中の発声、ハイタッ接触はお控えください。				10-00
	19:00~19:45	トレーニング サポート				マンツーマン トレーニング サポート			. ださい。 iがないプログラム	、につきましては、	アニメーター	19:00
	山崎	マンツーマン				マンツーマン		が担当させてい	ただきます。			
チケット	チケット	トレーニング サポート				トレーニング サポート			ブラムについて 】			
ヨガ	エアロボード初中級					【予約制】			ブラムに定員はごさ ログラム同様、発声		やえください	20:00
20:00~20:45	20:05~20:50	マンツーマン トレーニング サポート						- A99/JL	1 ノ ノ Д 円 (球、 光 戸	- v_18だなくはのだ	±/L\//CV10	
長谷川	山崎	サポート						【マンツーマントレーニングサポートについて】 ご入会から3ヵ月未満の方を対象に、ジムでのトレーニングに		,>がにつ		
								いて、専門スタッフがマンツーマンでご案				21.00
								約はアスレジムカウンターにて承ります。(事前予約制)			予約制)	21:00
										1 0		
										\bigcirc 1	98	22:00