

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		
10:00	家務ウォームアップ 10:20~10:40 水野			バレー スイミング 10:00~11:45	変更 タオル体操 10:20~10:50 八木			バレー スイミング 10:00~11:45	変更 家務スタイルアップ 10:20~10:50 八木			切替 プール 10:00~11:00 クラブ会員もご利用 いただけます (コース制あり)	家務ウォームアップ 10:20~10:40 水野			バレー スイミング 10:00~11:45	家務ウォームアップ 10:20~10:40 渡邊			ジュニア スイミング スクール 10:00~12:00				親子DE プール開放 10:00~12:00	10:00	
11:00	ZUMBA 11:10~11:55 SAYAKA	NEW トータルボディ メイキング 11:20~11:40 水野	マンツーマン サポート		変更 エアロビクス初級 11:10~11:40 横山			クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制あり)	マンツーマン サポート 高橋			マンツーマン サポート	エアロビクス初級 11:10~11:55 SAYAKA	NEW タオル体操 11:20~11:50 通橋	マンツーマン サポート	クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制あり)	変更 エアロボード初級 11:10~11:40 山内			8:50~12:15 クラブ会員様は 利用不可となります	タフエアロボード 11:10~11:40 横山			クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制あり)	11:00	
12:00	Group Century 12:15~13:00 通橋	有料登録制 オリジナルエアロ 12:15~13:00 SAYAKA	マンツーマン サポート	NEW アクアピクス 12:10~12:40 横山	変更 エアロボード初級 12:00~12:30 横山			有料登録制 アクアピクス 12:10~12:40 横山	マンツーマン サポート			Group Century 12:15~13:00 渡邊	有料登録制 パーソナル 12:15~13:00 海沢	有料登録制 太極拳 12:15~13:15 福原	マンツーマン サポート	クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制あり)	無料 マンツーマン サポート			Group Century 12:00~12:45 渡邊				12:00		
13:00	変更 トレーニングタイム 13:20~13:50 水野	有料登録制 姿勢改善 ウォーキング 13:15~14:00 八木		有料登録制 アクアスクール 13:00~13:45 麗波	パーソナル ヨガ 13:00~13:45 Akane			有料登録制 アクアスクール 13:00~13:45 麗波	変更 ストレッチポール 13:20~13:40 通橋			有料登録制 アクアスクール 13:00~13:45 麗波	トータルボディ メイキング 13:20~13:50 通橋	福原	マンツーマン サポート	クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制あり)	無料 マンツーマン サポート			Group Century 13:15~14:00 渡邊	有料登録制 オリジナルエアロ 13:05~13:35 横山				13:00	
14:00																					変更 ピラティス 14:05~14:35 渡邊				14:00	
15:00																									15:00	
16:00				ジュニア スイミング スクール 15:10~19:40				ジュニア スイミング スクール 15:10~19:40				ジュニア スイミング スクール 15:10~19:40													16:00	
17:00	体育スクール 16:20~18:30			クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制あり)	チアダンス スクール 16:20~18:30			クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制あり)				クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制あり)	ガールズ セップホップ 16:20~19:00			クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制あり)										17:00
18:00				16:15~17:30 は 利用不可となります				16:15~17:30 は 利用不可となります				16:15~17:30 は 利用不可となります													18:00	
19:00	エアロビクス初級 19:25~20:10 田中		マンツーマン サポート		無料 マンツーマン サポート			無料 マンツーマン サポート	エアロビクス初級 19:10~19:55 SAYAKA			無料 マンツーマン サポート	エアロビクス初級 19:20~20:05 中山	マンツーマン サポート	マンツーマン サポート	クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制あり)									19:00	
20:00	変更 タフエアロボード 20:30~21:00 高橋		マンツーマン サポート	NEW マッスルビート 20:35~21:05 望月				パーソナル ヨガ 20:15~21:00 Akane	有料登録制 オリジナルエアロ 20:15~21:00 SAYAKA			有料登録制 マンツーマン サポート	ZUMBA 20:29~21:05 中山	サーキット トレーニング 20:10~20:25 望月	マンツーマン サポート	クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制あり)									20:00	
21:00																									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		

【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 (定員40名)
- エアロボード初級・タフエアロボード・マッスルビート・ストレッチポールは (定員30名) 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)
- 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】

- 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。
- 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、発声や接触などご遠慮ください。
- プログラム参加の際は、マスクの着用にご協力ください。

【無料トレーニングサポートについて】

ご入会から6か月未満の方を対象に、ジムのトレーニングについて、専門スタッフがマンツーマンでご案内いたします。ご予約は、フロントまたはアスレジムにて承ります。

