

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	姿勢ウォームアップ 10:20~10:40 山内			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			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)	姿勢スタイルアップ 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 11:20~11:50 八木	アフフグース 11:05~		エアロピクス初級 11:10~11:40 峠詰		アクアリセット 11:20~11:40		ワイルドアタック 11:10~11:40 望月			アクアオーキング 11:20~11:40	11:00
12:00	Group Centergy 12:15~13:00 遠藤			アクアピクス 12:10~12:40 横山	ピラティス 12:00~12:30 峠詰			NEW 平泳ぎ入門 12:20~12:50 薄井	Group Centergy 12:15~13:00 MIHO		アクアリセット 12:10~12:30	NEW 中級クロール 12:20~12:50 薄井	12:00
13:00	ピラティス 13:20~13:50 望月		アクアリセット 12:50~13:10	有料登録制 アクアスクール 13:00~13:45 薄井	ベーシックヨガ 13:00~13:45 Tomomi	フラダンス 12:45~13:45 峠詰		有料登録制 アクアスクール 13:00~13:45 薄井	ストレッチボール 13:20~13:50 遠藤			有料登録制 アクアスクール 13:00~13:45 薄井	13:00
14:00			NEW クロール初級 14:10~14:40 山内					アクアオーキング 14:10~14:30			アフフグース 13:55~	有料登録制 子供だけ 14:05~14:50 峠詰	14:00
15:00			アフフグース 15:05~										15:00
16:00	体育スクール 15:10~18:30	体育スクール 15:10~18:30		ジュニア スイミング スクール 15:10~19:40 クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制限あり)	チアダンス スクール 16:20~18:30	体育スクール 15:10~18:30		ジュニア スイミング スクール 15:10~19:40 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 15:10~19:40 クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制限あり)	16:00
17:00	体育スクール 16:20~18:30			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					17:00
18:00													18:00
19:00			アフフグース 19:05~		(整理券配布) マッスルビート 19:35~20:05 峠詰				エアロピクス初級 19:20~20:05 早川		アフフグース 19:05~		19:00
20:00	エアロピクス初級 19:25~20:10 田中				レッスン変更 Group Centergy 20:20~21:05 MIHO		アフフグース 20:05~			ベーシックヨガ 20:20~21:05 早川			20:00
21:00	(整理券配布) エアロボード初級 20:25~21:05 遠藤										アフフグース 21:05~		21:00
22:00													22:00
<p>【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</p> <p>【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</p>													

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	姿勢ウォームアップ 10:20～10:40 遠藤			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)		体育スクール 8:50～12:10		ジュニア スイミング スクール 8:50～12:15 クラブ会員様は 利用不可となります				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 11:10～11:50 遠藤	ポティコンディショニング 11:20～11:50 八木			(整理券配布) エアロボード初級 11:10～11:50 山内				(整理券配布) エアロボード 11:30～12:00 峠岡		アクアリセット 11:30～11:50		11:00
12:00	ベーシックヨガ 12:15～13:00 滝沢		アフグース 12:05～	NEW クロール入門 12:20～12:50 峠岡	(整理券配布) マッスルビート 12:15～12:45 MIHO		アフグース 12:15～		Group Centergy 12:15～13:00 MIHO		アフグース 12:10～		12:00
13:00	レッスン変更 トレーニングタイム 13:20～13:50 望月		アクアリセット 13:20～13:40	有料登録制 アクアスクール 13:00～13:45 薄井	Group Centergy 13:15～14:00 MIHO				トレーニングタイム 13:20～13:50 峠岡				13:00
14:00			アフグース 14:05～ アイチ 14:20～14:40									ピラティス 14:05～14:35 MIHO	14:00
15:00						体育スクール 14:00～17:20		ジュニア スイミング スクール 14:00～17:30 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
16:00		体育スクール 15:10～18:30		ジュニア スイミング スクール 15:10～19:40 クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制限あり)							アフグース 16:05～		16:00
17:00	ガールズ ヒップホップ 16:20～19:00								アフグース 17:05～				17:00
18:00													18:00
19:00	エアロピクス初級 19:20～20:05 中山												19:00
20:00	ZUMBA 20:25～21:05 中山	サーキット トレーニング 20:10～20:25 望月	アフグース 20:05～										20:00
21:00													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、定員を設けて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・ストレッチボールは（定員33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、出入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。
- アフグース（定員12名）・アクアリセット（定員10名）アイチ（15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。
- 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。

【無料トレーニングサポートについて】

ご入会から6ヵ月未満の方を対象に、ジムで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。

bigS