

TIME	月曜日				水曜日				木曜日				TIME	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			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	ストレッチ 10:20~10:40 峠岡			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)	姿勢ウォームアップ 10:20~10:40 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)	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	10:00					エアロピクス初級 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	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 11:00~11:45 橋詰	(整理券配布) たすきバンドが必要 エアロピクス初級 10:50~11:10 遠藤	アイチ 11:20~11:40		クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)	ウィルドアタック 11:10~11:55 KUMIKO			アフアウォーキング 11:20~11:40	11:00	11:00	(整理券配布) エアロボード初級 11:10~11:55 遠藤	ボチコンティッシュンク 11:20~11:50 八木			ZUMBA 11:30~12:15 中山	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)	(整理券配布) 4日・18日 Enjoy Jump 11日・25日 タフエアロボード 11:30~12:00 小林				クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)	11:00		
12:00	ダンベルトレーニング 12:20~12:50 小林	(整理券配布) 健康バー 12:30~13:00 遠藤		アクアピクス 12:10~12:40 横山	ピラティス 12:00~12:30 橋詰	アフフグース 12:05~		グループセンターGY 12:15~13:00 MIHO	アクアアセット 12:10~12:30 杉浦	時間変更 週変りプログラム 12:10~12:40 杉浦			12:00	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	グループセンターGY 12:35~13:20 中山			アフフグース 12:30~	グループセンターGY 12:15~13:00 MIHO			アフフグース 12:10~		12:00		
13:00	ルーシーダットン 13:15~14:00 YUUKO			アクアアセット 12:50~13:10 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	13:00	(整理券配布) ストレッチボール 13:20~13:50 遠藤			アフフグース 13:20~13:40					アフフグース 13:20~13:50 小林			トレーニングタイム 13:20~13:50 小林			13:00		
14:00				はじめてスイミング 14:20~14:50 野田	タオル体操 14:00~14:30 八木			クロール入門 14:20~14:50 鏑間				有料登録制 177 14:05~14:50 峠岡	14:00	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			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	15:00				アフフグース 15:00~	ジュニア スイミング スクール 15:10~18:30	体育スクール 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)			アフフグース 16:05~	15:00	
16:00		体育スクール 15:10~18:30			チャダンス スクール 15:10~18:30			体育スクール 15:10~18:30				アフフグース 15:00~	16:00	16:00	体育スクール 15:10~18:30			アフフグース 15:00~													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)	16:20~18:30			クラブ会員様もご利用いただけます (コース制限あり)	バレエ スクール 16:00~19:00			アフフグース 15:00~	17:00	17:00	ガールズ ヒップホップ 16:20~19:00			アフフグース 15:00~													17:00
18:00												アフフグース 15:00~	18:00	18:00				アフフグース 15:00~												18:00	
19:00	(整理券配布) エアロボード初級 19:30~20:10 遠藤				(整理券配布) マッスルピート 19:35~20:05 MIHO				エアロピクス初級 19:20~20:05 早川			アフフグース 15:00~	19:00	19:00	エアロピクス初級 19:20~20:05 中山			アフフグース 15:00~												19:00	
20:00	(整理券配布) Enjoy Jump 20:25~20:55 小林				グループセンターGY 20:20~21:05 MIHO				アフフグース 19:00~21:45			アフフグース 20:05~	20:00	20:00	ZUMBA 20:25~21:10 中山			アフフグース 20:05~												20:00	
21:00												アフフグース 21:05~	21:00	21:00				アフフグース 21:05~												21:00	

【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・マッスルピート(定員30名)
ストレッチボール(定員28名) Enjoy Jump・健康バーは(定員20名)となります。
たすきバンドベーシックは5本まで貸出があります。
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)・アクアアセット(定員10名)アイチ(18名)泳法(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。