

TIME	月 曜 日				水 曜 日				木 曜 日				TIME
10:00	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
	姿勢ウォームアップ 10:20～10:40 水野			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)	変更 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)	変更 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 クラブ会員もご利用 いただけます (コース制限あり)	
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 橋詰		マンツーマン サポート		変更 エアロビクス初級 11:10～11:40 橋詰		マンツーマン サポート		11:00
12:00	Group Centergy 12:15～13:00 遠藤	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 橋詰		マンツーマン サポート		Group Centergy 12:15～13:00 渡邊		マンツーマン サポート		12:00
			【無料・予約制】 対象は、ご入会か ら6ヵ月未満の方									【無料・予約制】 対象は、ご入会か ら6ヵ月未満の方	
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 難波	ベーシックヨガ 13:00～13:45 Akane		有料登録制 フラダンス 12:45～13:45 橋詰		有料登録制 アクアスクール 13:00～13:45 難波	変更 ストレッチボール 13:20～13:40 遠藤		有料登録制 アクアスクール 13:00～13:45 難波	13:00
14:00													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 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 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			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 (コース制限あり)								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 (コース制限あり)	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	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		Group Centergy 19:30～20:15 遠藤		マンツーマン サポート		エアロビクス初級 19:10～19:55 SAYAKA		マンツーマン サポート		19:00
20:00	変更 タフエアロボード 20:30～21:00 斉藤		マンツーマン サポート		NEW マッスルビート 20:35～21:05 望月		マンツーマン サポート		エアロビクス 20:30～21:00 峠岡	ベーシックヨガ 20:15～21:00 Akane	有料登録制 オリジナルエアロ 20:15～21:00 SAYAKA	マンツーマン サポート	20:00
			【無料・予約制】 対象は、ご入会か ら6ヵ月未満の方									【無料・予約制】 対象は、ご入会か ら6ヵ月未満の方	
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

TIME	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	
10:00	姿勢ウォームアップ 10:20～10:40 水野			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 渡邊			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				親子DE プール開放 10:00～12:00 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	エアロビクス初中級 11:10～11:55 SAYAKA	NEW タオル体操 11:20～11:50 遠藤	マンツーマン サポート		エアロボード初級 11:10～11:40 山内				タフエアロボード 11:10～11:40 峠岡				11:00
12:00	ベーシックヨガ 12:15～13:00 滝沢	有料登録制 太極拳 12:15～13:15 福原	マンツーマン サポート		マッスルビート 12:15～12:45 渡邊				Group Century 12:00～12:45 渡邊				12:00
13:00	トータルボディ メイキング 13:20～13:50 遠藤			有料登録制 アクアスクール 13:00～13:45 難波	Group Century 13:15～14:00 渡邊				ワイルドアタック 13:05～13:35 峠岡				13:00
14:00									ピラティス 14:05～14:35 渡邊				14:00
15:00								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				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)					マンツーマン サポート				16:00
17:00	ガールズ ヒップホップ 16:20～19:00												17:00
18:00													18:00
19:00	エアロビクス初中級 19:20～20:05 中山		マンツーマン サポート										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	マンツーマン 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)を保っていただくをお願いします。
- 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)を保っていただくをお願いします。
- 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。
- 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