

TIME	月曜日				水曜日				木曜日				TIME	
	Aスタジオ	Bスタジオ	ハーデプール	アクティブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	ハーデプール	アクティブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	ハーデプール	アクティブプール		
10:00	姿勢ウォームアップ 10:20~10:40 小林			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)	ボディコンディショニング 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	
11:00	ZUMBA 11:10~11:55 MAMI	トータルボディ 11:00~11:30 八木			エアロビクス初級 11:00~11:45 橋詰	(整理券配布) ストレッチボール 11:15~11:45 遠藤	アイチ 11:20~11:40		ワイルドアタック 11:10~11:55 KUMIKO			アクアウォーキング 入門 11:20~11:40	11:00	
12:00	GROUP CENTERGY 12:15~13:00 遠藤		アフフグース 11:45~		ピラティス 12:00~12:30 橋詰		アフフグース 12:05~		GROUP CENTERGY 12:15~13:00 遠藤			アクアアリセット 12:10~12:30 杉浦	12:00	
13:00	ルーシーダットン 13:20~14:05 YUUKO		アフフグース 12:50~13:10	アクアアリセット 12:50~13:20 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~	クロール入門 12:45~13:15 杉浦				アフフグース 13:05~	13:00	
14:00	ダンベルトレーニング 14:20~14:50 小林				タオル体操 14:00~14:30 遠藤							有料登録制 イクサイズ'アクア 14:05~14:50 峠岡	14:00	
15:00			アフフグース 15:05~									アフフグース 15:00~	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 15:10~18:30				ジュニア スイミング 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 15:10~18:30	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)	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)				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								ハレエ スクール 17:30~18:30					18:00	
19:00	【営業時間】月~金 10:00~19:00・土曜日 10:00~18:00・日/祝 10:00~17:00 ※火曜定休日 【受付時間】月~金 18:45まで / 土曜日 17:30まで / 日・祝 16:30までとなります												19:00	

TIME	金 曜 日				土 曜 日				日 曜 日				TIME	
	Aスタジオ	Bスタジオ	ハーデプール	アクティブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	ハーデプール	アクティブプール	Aスタジオ	Bスタジオ	ハーデプール	アクティブプール		
10:00	時間・場所変更 (整理券配布)	担当・時間・場所変更											ジュニア スイミング スクール 8:50~11:10	10:00
	エアロボード初級 10:20~11:00 遠藤	ストレッチ 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)	エアロビクス初級 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)						
11:00	担当・時間・内容変更												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
	エアロビクス初級 11:15~12:00 中山	ボディコンディショニング 11:20~11:50 八木			ZUMBA 11:30~12:15 中山				バラエティ プログラム 11:25~12:10				時間変更 アフフグース 11:30~	
12:00			アフフグース 12:05~											12:00
	ベーシックヨガ 12:15~13:00 滝沢			アクアピクス 12:20~12:50 北山	GROUP CENTERGY 12:35~13:20 中山			アフフグース 12:30~		(整理券配布) 隔週日曜日 Enjoy Jump タフエアロボード 12:30~13:00 小林	1週目 EnjoyJump 2週目 タフエアロ 3週目 EnjoyJump 4週目 タフエアロ 5週目 EnjoyJump			
13:00	(整理券配布)													13:00
	ストレッチボール 13:20~13:50 遠藤		アクアリセット 13:20~13:40		ワイルドアタック 13:40~14:10 小林									
14:00			アフフグース 14:00~											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			アフフグース 14:00~	
15:00														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 15:10~18:30										16:00
17:00	ガールズ ヒップホップ 16:20~19:00			クラブ会員様もご利用 いただけます (コース制限あり)	バレエ スクール 17:00~18:00			アフフグース 17:05~						17:00
18:00														18:00
19:00														19:00

**【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 (定員30名)  
ストレッチボール (定員28名) Enjoy Jump (定員20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、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) ・アクアリセット (定員10名) アイチ (18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。