

# 2024年6月プログラムスケジュール

	月			火			水			木			金			土			日			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00																					※9:50~11:00 ジュニアコース	
10:00						※10:00~10:40 ベビーコース															※9:30~11:50 ジュニアコース	
11:00	10:30~11:15 JPOPダンス 蛸沢	10:30~11:15 ピラティス 佐々木	10:45~11:45 上級4種目 増田	10:30~11:15 ボディコンバット 高	10:30~11:15 バランス コーディネーション 吉田		10:30~11:15 ZUMBA 西村		11:00~11:45 フィンスイム 西里	10:30~11:15 初中級エアロ 樋口	10:30~11:15 青春 コンディショニング 張間		10:30~11:15 中級エアロ 平田	10:30~11:30 陰ヨガ 児玉		10:30~11:15 ZUMBA 山広		11:00~11:30 がんばれ!バタフライ 高田				
12:00	11:35~12:35 X55 高 定員 35名	11:35~12:05 初級エアロ 佐々木	11:55~12:25 気軽に ウォーターエアロ 増田	11:35~12:20 週替ダンス 張間 <b>NEW!</b>	11:35~12:35 パワーヨガ 梶原	11:55~12:25 水中ウォーク 西里	11:35~12:35 ボディパンプ 瞳子 定員 35名	11:35~12:05 体幹トレーニング 西村	11:55~12:40 初級4種目 西里	11:35~12:35 ボディコンバット 平田	11:35~12:05 初級エアロ 樋口	11:30~12:00 泳ぎの基本クロール 高田	11:35~12:35 ボディジャム 大野		12:00~13:00 マスターズ 釣谷	11:35~12:35 ボディコンバット 大野		11:40~12:10 脂肪バイバイ 増田			※12:00~12:40 プール無料開放	
13:00			※13:10~13:50 ベビーコース	12:40~13:10 ポールストレッチ 村岡	12:35~13:20 ウォーターエアロ 吉田	13:30~14:30 メニュー マスターズ		12:25~13:10 オキシジェノ 佐々木	12:50~13:20 <b>CHANGE!</b> 気軽にウォーターエアロ 瞳子			12:10~12:40 スイスイ平泳ぎ 高田	12:55~13:40 ピラティス 佐々木			12:55~13:40 ユーバウンド 張間		12:20~13:20 中級4種目 伊豫田	13:00~13:45 <b>CHANGE!</b> ボディパンプ 村岡		13:15~14:00 初級4種目 深井	
14:00																					14:05~14:50 <b>CHANGE!</b> ボディアタック 村岡	14:10~14:40 シェイプアップ 瞳子
15:00						※15:00~15:50 幼児コース						※14:15~15:00 団体利用									※13:50~16:10 ジュニアコース	14:50~15:50 メニュー マスターズ
16:00				子ども教室 ※16:10~16:55 K-POPダンス			子ども教室 ※16:10~16:55 K-POPダンス			子ども教室 ※16:10~16:55 キッズダンス			子ども教室 ※16:00~16:45 体育教室 (年少)								※16:10~17:20 特泳コース	
17:00			※16:10~18:30 ジュニアコース	子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス			子ども教室 ※16:10~18:30 ジュニアコース			子ども教室 ※17:20~18:05 ジュニアダンス			子ども教室 ※16:00~16:45 体育教室 (年中・年長)								※16:10~18:30 ジュニアコース	
18:00			※17:20~18:30 育成コース				※17:20~18:30 育成コース			※17:20~18:30 育成コース			子ども教室 ※17:00~17:45 体育教室 (小学生)								※17:20~18:30 育成コース	
19:00	18:45~19:30 ボディパンプ 瞳子 定員 35名	19:30~20:15 ZUMBA 松永		18:45~19:30 週替わりダンス 張間			18:45~19:45 ユーバウンド 張間			18:45~19:30 中級エアロ 平田			18:30~19:30 上級エアロ 蛸沢								※18:30~20:00 選手コース	
20:00	19:50~20:50 ボディアタック 平田		20:20~21:20 マスターズ 釣谷	19:50~20:50 ボディパンプ 大野 定員 35名			20:05~21:05 ボディジャム 大野			19:50~20:50 ボディコンバット 大野			19:50~20:50 ボディアタック 村岡								※18:30~20:00 選手コース	
21:00							20:15~20:45 泳ぎの基本クロール 齊藤			20:15~21:00 フィンスイム 釣谷			20:20~20:50 初-中級ターン 深井									20:15~21:15 中級4種目 齊藤
22:00							20:55~21:25 がんばれ!バタフライ 齊藤					21:10~21:40 アクアバイク 瞳子										

## スタジオレッスンに参加される皆様へ

- 午前、夜最初のレッスンはレッスン開始15分前より入場のご案内、それ以降のレッスンは前レッスン清掃終了後より入場のご案内を致します。
- 整理券が必要なレッスン(ボディパンプ、X55、ユーバウンド)がございます。定員と記載があるレッスンはレッスン開始30分前からフロント前にて配布します。
- 他の会員様が不快になるような行為等はお控え願います(横入りや場所取り、他の会員様やインストラクターの悪口を言う行為など)

## スタジオ&プールでの注意事項

- スタジオやプールでの場所取りは他のお客様のご迷惑になりますのでご遠慮ください。
- レッスン中に体調不良などが発生した際にはご遠慮なくスタッフ、インストラクターへお声がけください。
- 他のお客様のご迷惑になる行為などが発生した際にはお声がけさせていただくことがございますので予めご了承ください。