


	金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
10:00									
10:30	walkingエアロ(峰村) 10:20~10:50	モーニングストレッチ(望) 10:15~10:45	らくらく背泳ぎ(本田) 10:20~10:50				ピラティス 10:15~11:00 (松浦)	エンジョイエアロ 10:15~11:00 (菊田)	
11:00				やさしいエアロ 10:40~11:25 (松浦)					
11:30	サーキット シェイプ 11:00~12:00 (峰村)	ルーシーダットン 11:00~12:00 (門間)	アクアピクス(早坂) 11:00~11:30		ヨガ 11:35~12:35 (加美山)	流水教室(三浦) 11:00~12:00	ズンバ 11:15~12:00 (松浦)	お腹シェイプ(祥乃) 11:15~11:45	
12:00			ビギナーズスイム(本田) 11:45~12:15	GROUP GROOVE (KEIKO) 11:45~12:30					
12:30	やさしいエアロ 12:15~13:00 (川畑)	ダンベル体操(圭子) 12:20~12:50				流水教室(高橋) 12:00~13:00	青竹&ストレッチ 12:15~13:00 (祥乃)	GROUP POWER 12:15~13:00 (HARUKA)	
13:00				青竹エクササイズ(祥乃) 12:45~13:15		水中ウォーキング(堀内) 13:00~13:30			
13:30	太極舞 13:15~14:15 (佐藤広美)	はじめてSTEP(川畑) 13:15~13:45	流水教室(高橋) 13:00~14:00				GROUP FIGHT 13:15~14:00 (TETSUYA)	太極舞 13:15~14:00 (佐藤広美)	水中運動(堀内) 13:15~13:45
14:00		GROUP GROOVE 13:55~14:40 KEIKO		GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)					
14:30			スクール スイム 初級 (直子) 14:30~15:30			ビギナーズスイム(小林) 14:00~14:30			EXcore(佐々木) 14:15~14:45
15:00	エンジョイエアロ 14:50~15:35 (嶋守)			ダンスエアロ 14:45~15:30 (小林)	Bodyリセット(堀内) 14:40~15:10		ズンバ 14:30~15:15 (佐藤広美)		アクアピクス(千葉) 14:15~14:45
15:30		ピラティス 14:45~15:45 (松浦)				アクアピクス(真一) 15:00~15:30		骨盤体操 15:00~15:45 (堀内)	ビギナーズスイム(佐藤) 15:00~15:30
16:00	ダンスエアロ 15:50~16:35 (嶋守)		水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15	エンジョイエアロ 15:45~16:30 (圭子)	ダンベル体操(祥乃) 15:30~16:00				
16:30						かんたんバタフライ(太郎) 16:00~16:30	フィットネスタイチー 15:50~16:35 (佐藤広美)	バランスボール(祥乃) 16:00~16:30	スイム500(佐藤) 15:45~16:15
17:00		EXCORE(佐々木) 16:45~17:15				GROUP POWER 16:15~16:45(MASAKAZU)			
17:30				DanceRush(徹哉) 17:00~17:30					
18:00		バーベルエクササイズ		FATバーナー 17:45~18:30 (笹田)		マスターズスイム (小林・佐藤) 16:45~17:45		BODYRUSH60 16:45~17:45 (徹哉)	
18:30									
19:00									
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)	ボディメイク ヨガ 19:10~19:55 (加美山)	ビギナーズスイム(太郎) 19:30~20:00						
20:00									
20:30	フィットネス タイチー 20:10~20:55 (佐藤広美)	GROUP POWER 20:15~21:15 (MASAKAZU)							
21:00									
21:30									
22:00									

レッスン参加の方へ

- ・レッスン途中入場は安全管理上、開始後5分以内とさせていただきます。
- ・マークのついたレッスンは、運動が初めての方や、高齢者の方でも気軽に参加できます。
- ・都合によりインストラクター・レッスンの変更がある場合がありますのでご了承ください。
- ・スクールスイム・流水教室は有料プログラムとなります。
- ・土曜日・日曜日・祝日の営業時間は20:00までとなります。
- ・祝日プログラムは通常の曜日と内容が異なります。
- ・安全のためシューズを履いてレッスンにご参加ください(ヨガ等を除く)

