

|       | 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)<br>10:20~10:50          | モーニングストレッチ(望)<br>10:15~10:45             | らくらくクロール(本田)<br>10:20~10:50 |                                        |                                          |                                    | ピラティス<br>10:15~11:00<br>(松 浦)           | エンジョイエアロ<br>10:15~11:00<br>(菊 田)       |                             |
| 11:00 |                                        |                                          |                             | やさしいエアロ<br>10:40~11:25<br>(松 浦)        |                                          |                                    |                                         |                                        |                             |
| 11:30 | サーキット<br>シェイプ<br>11:00~12:00<br>(峰 村)  | ルーシーダットン<br>11:00~12:00<br>(門 間)         | アクアビクス(早坂)<br>11:00~11:30   |                                        |                                          | 流水教室(三浦)<br>11:00~12:00            | ズンバ<br>11:15~12:00<br>(松 浦)             | お腹シェイプ(祥乃)<br>11:15~11:45              |                             |
| 12:00 |                                        |                                          | ビギナーズスイム(本田)<br>11:45~12:15 | GROUP GROOVE<br>(KEIKO)<br>11:45~12:30 | ヨ ガ<br>11:35~12:35<br>(加美山)              |                                    |                                         |                                        | らくらく背泳ぎ(太郎)<br>11:45~12:15  |
| 12:30 | やさしいエアロ<br>12:15~13:00<br>(川 畑)        | ダンベル体操(圭子)<br>12:20~12:50                |                             |                                        |                                          | 流水教室(高橋)<br>12:00~13:00            | 青竹&ストレッチ<br>12:15~13:00<br>(祥 乃)        | GROUP POWER<br>12:15~13:00<br>(HARUKA) |                             |
| 13:00 |                                        |                                          |                             | 青竹エクササイズ(祥乃)<br>12:45~13:15            | BODYRUSH45<br>12:50~13:35<br>(徹 哉)       | 水中ウォーキング(堀内)<br>13:00~13:30        |                                         |                                        |                             |
| 13:30 | 太極舞<br>13:15~14:15<br>(佐藤広美)           | はじめてSTEP(川畑)<br>13:15~13:45              | 流水教室(高橋)<br>13:00~14:00     |                                        |                                          |                                    | GROUP FIGHT<br>13:15~14:00<br>(TETSUYA) | 太極舞<br>13:15~14:00<br>(佐藤広美)           | 水中運動(堀内)<br>13:15~13:45     |
| 14:00 |                                        | GROUP GROOVE<br>13:55~14:40<br>KEIKO     |                             | GROUP FIGHT<br>13:45~14:30<br>(NOZOMI) | バランスボール(堀内)<br>13:50~14:20               |                                    |                                         |                                        |                             |
| 14:30 |                                        |                                          | スクール<br>スイム 初級<br>(直 子)     |                                        |                                          | ビギナーズスイム(小林)<br>14:00~14:30        |                                         |                                        | EXcore(佐々木)<br>14:15~14:45  |
| 15:00 | エンジョイエアロ<br>14:50~15:35<br>(嶋 守)       |                                          | 14:30~15:30                 | ダンスエアロ<br>14:45~15:45<br>(小 林)         | Bodyリセット(堀内)<br>14:40~15:10              |                                    | ズンバ<br>14:30~15:15<br>(佐藤広美)            |                                        | アクアビクス(千葉)<br>14:15~14:45   |
| 15:30 |                                        | ピラティス<br>14:45~15:45<br>(松 浦)            |                             |                                        |                                          | アクアビクス(真一)<br>15:00~15:30          |                                         | 骨盤体操<br>15:00~15:45<br>(堀 内)           | ビギナーズスイム(佐藤)<br>15:00~15:30 |
| 16:00 | ダンスエアロ<br>15:50~16:35<br>(嶋 守)         |                                          | 水中ウォーキング(直子)<br>15:45~16:15 | エンジョイエアロ<br>16:00~16:45<br>(圭 子)       | GROUP POWER<br>16:00~16:45<br>(MASAKAZU) | かんたん平泳ぎ(太郎)<br>16:00~16:30         | フィットネスタイチャー<br>15:50~16:35<br>(佐藤広美)    | バランスボール(祥乃)<br>16:00~16:30             | スイム500(佐藤)<br>15:45~16:15   |
| 16:30 |                                        |                                          |                             |                                        |                                          |                                    |                                         |                                        |                             |
| 17:00 |                                        | EXCORE(佐々木)<br>16:45~17:15               |                             | DanceRush(徹哉)<br>17:00~17:30           |                                          | マスターズスイム<br>(小林・佐藤)<br>16:45~17:45 |                                         | BODYRUSH45<br>16:45~17:30<br>(徹 哉)     |                             |
| 17:30 |                                        |                                          |                             |                                        |                                          |                                    |                                         |                                        |                             |
| 18:00 |                                        | バーベルエクササイズ                               |                             | FATバーナー<br>18:00~18:45<br>(笹 田)        |                                          |                                    | FIGHT RUSH60<br>17:45~18:45<br>(徹 哉)    |                                        |                             |
| 18:30 |                                        |                                          |                             |                                        |                                          |                                    |                                         |                                        |                             |
| 19:00 |                                        |                                          |                             |                                        |                                          |                                    |                                         |                                        |                             |
| 19:30 | GROUP GROOVE<br>19:15~20:00<br>(KEIKO) | ボディメイク ヨガ<br>19:10~19:55<br>(加美山)        | ビギナーズスイム(太郎)<br>19:30~20:00 |                                        |                                          |                                    |                                         |                                        |                             |
| 20:00 |                                        |                                          |                             |                                        |                                          |                                    |                                         |                                        |                             |
| 20:30 | フィットネス タイチャー<br>20:10~20:55<br>(佐藤広美)  | GROUP POWER<br>20:15~21:15<br>(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)

