


	5月4日(金曜日)			5月5日(土曜日)			5月6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	脳活ロコモ体操 ① 10:20~10:50(早坂)	初歩のエアロ 10:15~10:45(圭子)	らくらく背泳ぎ(太郎) 10:20~10:50	やさしいエアロ 10:30~11:15 (松浦)	モーニングストレッチ(圭子) 10:45~11:15		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	エンジョイエアロ 11:00~11:45 (川畑)	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				ズンバ 11:15~12:00 (松浦)	お腹バキバキSP ① 11:15~11:45(祥乃)	
11:30			ビギナースイム(小林) 11:45~12:15	GROUPGROOVE SPECIAL ① 11:45~12:45 (圭子 祥乃)	ヨガ ストレッチ 11:30~12:30 (松浦) ①	らくらくクロール(太郎) 11:45~12:15			かんたん平泳ぎ(太郎) 11:45~12:15
12:00	ダンスエアロSP ① 12:00~13:00 (小林)	初めてSTEP(川畑) 12:15~12:45					青竹&ストレッチ 12:15~13:00 (祥乃)	GROUP POWER 12:15~13:00 (MASAKAZU)	
12:30				FIGHTRUSH75 SPECIAL ① 13:00~14:15 (徹哉)	青竹エクササイズ 13:00~13:30(祥乃)	水中ウォーキング 13:00~13:30(堀内)	GROUPFIGHT 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
13:00	太極舞 13:15~14:15 (佐藤広美)	ボディポテンシャル トレーニング 13:30~14:30 (板垣) ①				ビギナースイム(小林) 14:00~14:30			
13:30					バランスボール(堀内) 14:15~14:45				
14:00				ZUMBA ① 14:45~15:45 (小林 YUMI)	Bodyリセット(堀内) 15:00~15:30	水中バレーボール 14:45~15:30 ① (祥乃 圭子 徹哉)	ズンバ 14:30~15:15 (佐藤広美)	EXcore(佐々木) 14:15~14:45	アクアピクス(祥乃) 14:15~14:45
14:30	GROUPGROOVE 14:30~15:30 (KEIKO)	ピラティス 14:45~15:45 (松浦)	泳法ビデオ レッスン ① <small>有料</small> 14:30~15:30 (小林 太郎)						
15:00									
15:30	機能改善EX 15:45~16:30 (笹田) ①		らくらくクロール(直子) 16:00~16:30	エンジョイエアロ 16:00~16:45 (圭子)		泳法ビデオ レッスン ① <small>有料</small> 15:30~16:30 (小林 太郎)	フィットネスタイチー 15:50~16:35 (佐藤広美)	骨盤体操 15:00~15:45 (堀内)	泳ぎの基本(佐藤) 15:00~15:30
16:00					BODYRUSHHYPER 16:15~16:45(徹哉) ①			EXcore(佐々木) 16:45~17:15	スイム500(佐藤) 15:45~16:15
16:30				DANCERUSH(徹哉) 17:00~17:30				バランスボール(祥乃) 16:00~16:30	
17:00								BODYRUSH45 16:45~17:30 (徹哉)	
17:30				機能改善EX ① 17:45~18:30 (笹田)					
18:00							FIGHT RUSH60 17:45~18:45 (徹哉)		
18:30									
19:00									
19:30									
20:00	20時閉館となります。								
20:30									
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)
- ・定員のあるレッスンは、放送後ご本人が並んでお待ちください。

