

|       | 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               | かんたん平泳ぎ(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)         | モーニングストレッチ(望)<br>10:45~11:15             |                                   |   |  |                              |                           |
| 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)            | アクアピクス(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)               |                                   |   |  | かんたんバタフライ(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>(MASAKAZU) |                              |                           |
| 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)<br>14:30~15:30        |  |  | ビギナースイム(小林)<br>14:00~14:30        |   |  | EXcore(佐々木)<br>14:15~14:45   | アクアピクス(祥乃)<br>14:15~14:45 |
| 15:00 | エンジョイエアロ<br>14:50~15:35<br>(嶋守)        |  |  | 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)            |  |                              |                           |
| 15:30 |  | ピラティス<br>14:45~15:45<br>(松浦)               |  |  |  | アクアピクス(真一)<br>15:00~15:30         |   |  | 骨盤体操<br>15:00~15:45<br>(堀内)  | 泳ぎの基本(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>16:00~16:30                  | 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) | らくらくクロール(太郎)<br>16:00~16:30       | フィットネスタイチー<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 |  | NEW  | スイムオリエンテーション<br>16:30~17:00(直子)<br>(11日 25日) |  |  |                                   |   |  |                              |                           |
| 17:00 |  | EXCORE(佐々木)<br>16:45~17:15                 |  | DanceRush(徹哉)<br>17:00~17:30           |  | 泳ぎ込みクラス<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<br>GROUP POWER                  | プールが<br>初めての方<br>対象のクラスです。                   | 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)          |  |  |  |                                   |   |  |                              |                           |
| 20:00 |  |  | ビギナースイム(太郎)<br>19:30~20:00                   |  |  |                                   |   |  |                              |                           |
| 20:30 | フィットネス タイチー<br>20:10~20:55<br>(佐藤広美)   | GROUP POWER60<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)

