

	月曜日			火曜日			水曜日		
	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	★ 整 はじめてエアロ 10:30~11:15 (板垣)	バーベル&シェイプ 10:15~11:00 (祥乃)	アクアピクス(望) 10:25~10:55	★ 整 ナチュラルFit 10:30~11:30 (佐々木)	水中ウォーキング(圭子) 10:20~10:50	やさしいエアロ 10:20~11:05 (笹田)	★ 整 ボディメイクヨガ 10:15~11:15 (浅倉)		
11:00			ラテンエアロ 10:40~11:40 (渡邊)		かんたんバタフライ(本田) 11:05~11:35				
11:30	ダンベル体操(祥乃) 11:30~12:00	STEP45 11:20~12:05 (圭子)	流水教室(長田) <small>有料</small> 11:00~12:00					水中運動(本田) <small>有料</small> 11:20~11:50	流水教室(高橋) <small>有料</small> 10:30~11:30
12:00									
12:30	GROUP GROOVE 12:15~13:00 (KEIKO)	骨盤体操(堀内) 12:30~13:00		脂肪燃焼エアロ 11:55~12:40 (嶋守)	ピラティス 12:00~12:45 (渡邊)	アクアピクス(望) 11:50~12:20	ズンバ 11:30~12:15 (丹野)	バレエ 11:25~12:25 (只野)	らくらくクロール(本田) 12:00~12:30
13:00			らくらく背泳ぎ(望) 12:30~13:00				ビギナーズスイム(本田) 12:30~13:00	ベリーダンス 12:35~13:35 (堀内)	FATバーナー 12:45~13:30 (圭子)
13:30	やさしいエアロ 13:15~14:00 (松浦)	GROUP POWER 13:15~14:00 (MASAKAZU)	水中ウォーキング(望) 13:15~13:45	GROUP FIGHT 13:05~13:50 (NOZOMI)	健美操 13:00~14:00 (岡本)	肩・腰痛予防(堀内) 13:15~13:45			
14:00							GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	GROUP POWER 13:45~14:30 (MASAKAZU)	スイムオリエンテーション 14:00~14:30(小林) (12日 26日)
14:30	フラダンス 14:10~15:10 (伊藤)	ズンバ 14:30~15:15 (松浦)	スクール スイム中級(直子) <small>有料</small> 14:30~15:30	ズンバ 14:15~15:00 (岡本)	太極拳 14:10~15:10 (横田)				スクール スイム中級(小林) <small>有料</small> 14:30~15:30
15:00				メディカルトレーニング 15:15~15:45(堀内)	EXCORE(祥乃) 15:30~16:00		エンジョイエアロ60 14:40~15:40 (菅原)	ヨガ 14:45~15:45 (松本)	
15:30	エンジョイエアロ 15:25~16:10 (圭子)	ヨガ 15:25~16:25 (石堂)	かんたん平泳ぎ(直子) 15:45~16:15			泳ぎの基本(佐藤・小林) 15:45~16:15			
16:00				ベリーダンス(初級) 16:15~17:00 (堀内)	初歩のエアロ(圭子) 16:10~16:40	スイム500(佐藤・小林) 16:30~17:00	GROUP GROOVE 16:00~16:45 (SHONO)	バランスボール(堀内) 16:00~16:30	ビギナーズスイム(直子) 16:00~16:30
16:30	お腹シェイプ(祥乃) 16:20~16:50	Bodyリセット(堀内) 16:35~17:05	ウォーキング500(直子) 16:30~17:00			流水教室(菅原) <small>有料</small> 16:40~17:40 ※23日は佐々木専弘		EXCORE(佐々木) 16:50~17:20	ウォーキング500(堀内) 16:45~17:15
17:00									
17:30		DANCEエクササイズ			格闘技エクササイズ				
18:00									
18:30									
19:00									
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (SHONO)	GROUP POWER 19:15~20:00 (MASAKAZU)	らくらく背泳ぎ(小林) 19:15~19:45	ボディメイクヨガ 19:05~20:05 (石堂)	BODY RUSH45 19:15~20:00 (徹哉)	アクアピクス(祥乃) 19:30~20:00	FIGHT RUSH 45 19:15~20:00 (徹哉)	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)	らくらくクロール(小林) 19:15~19:45
20:00									水中ウォーキング(小林) 20:00~20:30
20:30	HIP HOP 基本 20:15~21:00 (真莉音)	骨盤体操 20:15~20:45(堀内)		GROUP FIGHT 60 20:20~21:20 (TETSUYA)	ズンバ 20:20~21:05 (松浦)		機能改善エクササイズ 20:15~21:00 (笹田)	POWER FIGHT60 20:15~21:15 (徹哉)	
21:00									
21:30	お知らせ : ★年末年始休館日は12/31(月)~1/3(木)となります。★1/4(金)は初運動日です。営業時間は10:00~18:00となります。								
22:00	★ 整 が付いているレッスンは整理券が必要になります。整理券の配布は、原則レッスン開始の30分前からフロントにて配布いたします。								

★**整**

★**予約**