

	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	整 サークット 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	やさしいエアロ 10:40~11:25 (松浦)	モーニングストレッチ(望) 10:45~11:15	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	
11:30			ピギナースイム(本田) 11:45~12:15	GROUP GROOVE (KEIKO) 11:45~12:30	整 ヨガ 11:35~12:35 (加美山)				かんたん平泳ぎ(太郎) 11:45~12:15
12:00	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		青竹エクササイズ(祥乃) 12:45~13:15	GROUP POWER 12:50~13:35 (MASAKAZU)	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 (MASAKAZU)	
12:30			流水教室(高橋) 13:00~14:00			水中ウォーキング(堀内) 13:00~13:30			
13:00	太極舞 13:15~14:15 (佐藤広美)	はじめてSTEP(川畑) 13:15~13:45		GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	バランスボール(堀内) 13:50~14:20		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
13:30		GROUP GROOVE 13:55~14:40 (KEIKO)				ピギナースイム(小林) 14:00~14:30			
14:00			スクール スイム 初級 (直子) 14:30~15:30	ダンスエアロ 14:45~15:45 (小林)	Bodyリセット(堀内) 14:40~15:10				
14:30	エンジョイエアロ 14:50~15:35 (嶋守)	ピラティス 14:45~15:45 (松浦)				アクアピクス(真一) 15:00~15:30	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
15:00									
15:30	ダンスエアロ 15:50~16:35 (嶋守)		水中ウォーキング(直子) 16:00~16:30	エンジョイエアロ 16:00~16:45 (圭子)	パーベル&シェイプ 16:00~16:45 (祥乃)	かんたんバタフライ(太郎) 16:00~16:30	フィットネスタイチャー 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			スイムオリエンテーション (14日 28日)						スイム500(佐藤) 15:45~16:15
16:30		EXCORE(佐々木) 16:45~17:15						DanceRush(徹哉) 16:00~16:30	
17:00									
17:30								BODYRUSH60 16:45~17:45 (徹哉)	
18:00		バーベルエクササイズ GROUP POWER	プールが 初めての方 対象のクラスです。	機能改善エクササイズ 18:00~18:45 (笹田)					
18:30								FIGHT RUSH45 18:00~18:45 (徹哉)	
19:00									
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)	ボディメイク ヨガ 19:05~20:05 (加美山)							
20:00			ピギナースイム(太郎) 19:30~20:00						
20:30	太極拳 20:15~21:15 (佐藤広美)	GROUP POWER60 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)

