

	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)	BODY RUSH45 10:20~11:05 (祥乃)	アクアピクス(望) 10:25~10:55		★ 整 ナチュラルFit	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 (松浦)	★ 整 ボディメイクヨガ 10:15~11:15 (浅倉)	
11:00			流水教室(長田) <small>有料</small>	ラテンエアロ 10:40~11:40 (渡邊)	10:30~11:30 (佐々木)	かんたん平泳ぎ(本田)			流水教室(高橋) <small>有料</small>
11:30	ダンベル体操(祥乃) 11:30~12:00	STEP45 11:20~12:05 (圭子)	11:00~12:00				ズンバ 11:30~12:15 (丹野)	バレエ	水中運動(本田) <small>11:20~11:50</small>
12:00				エンジョイエアロ 11:55~12:40 (嶋守)	ピラティス 12:00~12:45 (渡邊)	アクアピクス(圭子) 11:45~12:15			かんたんバタフライ(本田) 12:00~12:30
12:30	GROUP GROOVE 12:15~13:00 (KEIKO)	骨盤体操(堀内)	らくらく背泳ぎ(望) 12:30~13:00			ビギナーズスイム(本田)	ベリーダンス フュージョン 12:35~13:35 (堀内)	FATバーナー 12:45~13:30 (圭子)	水中ウォーキング(祥乃) 12:45~13:15
13:00				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			
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						
14:00							GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	GROUP POWER 13:45~14:30 (MASAKAZU)	★ 予約 スイムオリエンテーション 14:00~14:30(小林) (8日 22日)
14:30	フラダンス 14:10~15:10 (伊藤)	ズンバ 14:15~15:00 (松浦)	スクール スイム中級 (直子) <small>有料</small>	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>
15:00		美尻ヨガ	14:30~15:30	メディカルトレーニング 15:15~15:45(堀内)	EXCORE(祥乃) 15:30~16:00	泳ぎの基本(小林・望)	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)	15:20~16:20 (石堂)	らくらくクロール(直子) 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(小林・望) 16:15~16:45	ラテンコンサルサ® 15:50~16:35 (渡邊)	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						
17:00							流水教室(菅原) <small>有料</small> 16:30~17:30	EXCORE(佐々木) 16:50~17:20	ウォーキング500(堀内) 16:45~17:15
17:30		DANCEエクササイズ		インフィー ハッピーストレッチ 17:15~18:00	格闘技エクササイズ				
18:00									
18:30									
19:00	★ 整								
19:30	インフィーストレッチ (祥乃) 19:15~20:00	GROUP POWER 19:15~20:00 (MASAKAZU)	かんたんバタフライ(小林) 19:15~19:45	リラックスヨガ 19:05~20:05 (石堂)	BODY RUSH45 19:15~20:00 (祥乃)	アクアピクス(望) 19:15~19:45	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)	ポールピラティス 19:05~20:05 (佐藤 秀樹)	らくらく背泳ぎ(小林) 19:15~19:45
20:00									水中ウォーキング(小林) 20:00~20:30
20:30	ズンバ 20:15~21:00 (岡本)	リンパ&骨盤体操 20:15~20:45(堀内)		GROUP FIGHT 60 20:20~21:20 (NOZOMI)	ズンバ 20:15~21:00 (松浦)		ヨガ 20:15~21:15 (堀越)	週替りRUSH 20:15~21:15 (徹哉)	
21:00									
21:30	お知らせ :インフィーハッピーストレッチは定員20名となります。レッスン開始30分前にフロントにて整理券を配布いたします。								
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。								
	★ 予約 が付いているスイムオリエンテーションはフロントでの予約が必要になります。 ★レッスン名・レッスン時間が変更になっている所があります。お間違いのないよう宜しくお願い致します。								