

	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	らくらくクロール(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)	アクアビクス(早坂) 11:00~11:30	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (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			ビギナースイム(本田) 11:45~12:15	GROUP GROOVE (KEIKO) 11:45~12:30	整 ヨガ 11:30~12:30 (加美山)	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)	かんたんバタフライ(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 12:45~13:30 (MASAKAZU)	水中ウォーキング(堀内) 13:00~13:30	GROUP FIGHT 13:15~14:00 (TETSUYA)	天空大河 13:15~14:00 (佐藤広美)	水中運動(堀内) 13:15~13:45
12:30			流水教室(高橋) 13:00~14:00	GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	バランスボール(堀内) 13:50~14:20	ビギナースイム(小林) 14:00~14:30		EXcore(佐々木) 14:15~14:45	アクアビクス(祥乃) 14:15~14:45
13:00	太極舞 13:15~14:15 (佐藤広美)	はじめてSTEP(川畑) 13:15~13:45		ダンスエアロ 14:45~15:45 (小 林)	Bodyリセット(堀内) 14:40~15:10	アクアビクス(真一) 15:00~15:30	ズンバ 14:30~15:15 (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
13:30		GROUP GROOVE 13:55~14:40 (KEIKO)	スクール スイム 初級 (直 子) 14:30~15:30				フィットネスタイチー 15:50~16:35 (佐藤広美)		スイム500(佐藤) 15:45~16:15
14:00	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)	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)	BODY RUSH45 16:00~16:45 (祥 乃)	かんたん平泳ぎ(太郎) 16:00~16:30			
14:30	ダンスエアロ 15:50~16:35 (嶋 守)	EXCORE(佐々木) 16:45~17:15	スイムオリエンテーション 16:30~17:00(直子) 予約 (10日 24日)	インフィ ハッピーストレッチ 17:00~17:45	18日 祥乃 11日・25日 佐々木	泳ぎ込みクラス (小林) 16:45~17:45		BODYRUSH60 16:45~17:45 (徹 哉)	
15:00		パーベルエクササイズ	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)			FIGHT RUSH45 18:00~18:45 (徹 哉)		
15:30									
16:00									
16:30									
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
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)	ビギナースイム(太郎) 19:30~20:00						
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)

