

	金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	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	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。	らくらくクロール(本田) 10:20~10:50			フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。		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)	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。	
11:00	サーキット シェイプ 11:00~12:00 (峰村)	ルーシーダットン 11:00~12:00 (門間)	10:15~12:00	アクアピクス(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	10:15~11:45	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	10:15~12:00	
11:30				ピギナーズスイム(本田) 11:45~12:15	GROUP GROOVE (KEIKO) 11:45~12:30	ヨガ 11:30~12:30 (加美山)	整					
12:00							整	流水教室(高橋) 12:00~13:00				かんたんハタフライ(太郎) 11:45~12:15
12:30	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	青竹&ストレッチ 12:15~13:00 (祥乃)	GROUP POWER 12:15~13:00 (MASAKAZU)		
13:00				流水教室(高橋) 13:00~14:00								
13:30	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)	天空大河 13:15~14:00 (佐藤広美)		水中運動(堀内) 13:15~13:45
14:00		GROUP GROOVE 13:55~14:40 (KEIKO)						ピギナーズスイム(小林) 14:00~14:30				
14:30				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			ズンバ 14:30~15:15 (佐藤広美)	EXcore(佐々木) 14:15~14:45	整	
15:00	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)	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。								top ride30(祥乃) 14:30~15:00	
15:30								アクアピクス(真一) 15:00~15:30		骨盤体操 15:00~15:45 (堀内)		泳ぎの基本(佐藤) 15:00~15:30
16:00	ダンスエアロ 15:50~16:35 (嶋守)		15:00~17:00	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)			フィットネスタイチー 15:50~16:35 (佐藤広美)		フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。	スイム500(佐藤) 15:45~16:15
16:30				スイムオリエンテーション 16:30~17:00(直子) 予約 (14日 28日)								
17:00		EXCORE(佐々木) 16:45~17:15			インフィ ハッピーストレッチ 17:00~17:45	ストライキング エクササイズ (井田) 17:00~18:00		泳ぎ込みクラス (小林) 16:45~17:45		BODYRUSH60 16:45~17:45 (徹哉)	15:30~18:00	
17:30				プールが 初めての方 対象のクラスです。								
18:00		パーベルエクササイズ										
18:30					機能改善エクササイズ 18:00~18:45 (笹田)		1日・15日・29日 祥乃 8日・22日 佐々木		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)	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。									
20:00				ピギナーズスイム(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)	19:00~21:00									
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分以内とさせて頂きま
- ・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。
- ・休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)
- ・定員のあるレッスンは、放送後本人が並んでお待ちください。

