

	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	らくらく背泳ぎ(本田) 10:20~10:50			フリータイム		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		
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)	自由にバイクを ご利用頂けます。 10:15~11:15	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	自由にバイクを ご利用頂けます。 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	自由にバイクを ご利用頂けます。 10:15~12:00		
11:30			R-サイクル30(圭子) 11:30~12:00	ビギナーズスイム(本田) 11:45~12:15	GROUP GROOVE (KEIKO) 11:45~12:30	ヨガ 11:30~12:30 (加美山)	整	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)		らくらくクロール(太郎) 11:45~12:15	
12:00	やさしいエアロ 12:15~13:00 (新野)	ダンベル体操(圭子) 12:20~12:50	NEW!		青竹エクササイズ(祥乃) 12:45~13:15	GROUP POWER 12:45~13:30 (MASAKAZU)	整	水中ウォーキング(小林) 13:00~13:30	GROUP FIGHT 13:15~14:00 (TETSUYA)	天空大河 13:15~14:00 (佐藤広美)			
12:30			整	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		フィットネスタイチャー 15:50~16:35 (佐藤広美)					
13:00	太極舞 13:15~14:15 (佐藤広美)	はじめてSTEP(新野) 13:15~13:45		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		フリータイム	アクアピクス(真一) 15:00~15:30	骨盤体操 15:00~15:45 (堀内)			
13:30		GROUP GROOVE 13:55~14:40 (KEIKO)	フリータイム	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)	フリータイム	かんたんハタフライ(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)		自由にバイクを ご利用頂けます。 15:30~18:00	泳ぎの基本(佐藤) 15:00~15:30	
14:00			自由にバイクを ご利用頂けます。 15:00~17:00	スイムオリエンテーション 16:30~17:00(直子) (9日 23日)	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	フリータイム	泳ぎ込みクラス (小林) 16:45~17:45		BODYRUSH60 16:45~17:45 (徹哉)		スイム500(佐藤) 15:45~16:15	
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)		予約	機能改善エクササイズ 18:00~18:45 (笹田)	3日・17日・31日 祥乃 10日・24日 佐々木	フリータイム		FIGHT RUSH45 18:00~18:45 (徹哉)				
15:00	ダンスエアロ 15:50~16:35 (嶋守)			プールが 初めての方 対象のクラスです。									
15:30		EXCORE(佐々木) 16:45~17:15											
16:00		バーベルエクササイズ											
16:30		GROUP POWER											
17:00			フリータイム										
17:30		ボディメイク ヨガ 19:05~20:05 (加美山)	自由にバイクを ご利用頂けます。 19:00~21:00	ビギナーズスイム(太郎) 19:30~20:00									
18:00													
18:30													
19:00													
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)												
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													

8月は休講となります。

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。  
 ・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)  
 ・定員のあるレッスンは、放送後ご本人が並んでお待ちください。

