

	月曜日				火曜日				水曜日				
	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	★ 整 はじめてエアロ 10:30~11:15 (板垣)	BODY RUSH45 10:20~11:05 (祥乃)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	アクアビクス(望) 10:25~10:55	★ 整 ナチュラルFit	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	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)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。			
11:00				流水教室(長田) 11:00~12:00	ラテンエアロ 10:30~11:30 (佐々木)		らくらくクロール(本田) 11:05~11:35					流水教室 (高橋)	
11:30	ダンベル体操(祥乃) 11:30~12:00	STEP45 11:20~12:05 (圭子)										水中運動(本田) 11:20~11:50	
12:00													
12:30	GROUP GROOVE 12:15~13:00 (KEIKO)	骨盤体操(堀内) 12:30~13:00		かんたんハタフライ(望) 12:30~13:00	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)	top ride30(祥乃) 12:15~12:45	アクアビクス(圭子) 11:45~12:15	ズンバ 11:30~12:15 (丹野)	バレエ 11:25~12:25 (只野)		らくらく背泳ぎ(本田) 12:00~12:30	
13:00													
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	GROUP FIGHT 13:05~13:50 (NOZOMI)	健美操 13:00~14:00 (岡本)	フリータイム	肩・腰痛予防(堀内) 13:15~13:45	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	
14:00													
14:30	フラダンス 14:10~15:10 (伊藤)	ズンバ 14:15~15:00 (松浦)	top ride30(祥乃) 14:15~14:45		ズンバ 14:15~15:00 (岡本)	太極拳 14:10~15:10 (横田)	★ NEW R-サイクル30(木村) 14:30~15:00		GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	BODY RUSH45 13:45~14:30 (祥乃)		フリータイム	スвимオリエンテーション を終了した方 対象のクラスです。
15:00				スクール スвим中級 (直子)									スクール スвим中級 (小林)
15:30		美尻ヨガ	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	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	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	泳ぎの基本(小林・望) 15:30~16:00	エンジョイエアロ60 14:40~15:40 (菅原)	ヨガ 14:45~15:45 (松本)			
16:00	エンジョイエアロ 15:25~16:10 (圭子)			らくらく平泳ぎ(直子) 15:45~16:15									
16:30	お腹シェイプ(祥乃) 16:20~16:50	Bodyリセット(堀内) 16:30~17:00		ウォーキング500(直子) 16:30~17:00	ベリーダンス(初級) 16:15~17:00 (堀内)	初歩のエアロ(木村) 16:10~16:40		スвим500(小林・望) 16:15~16:45	ラテンコンサルサ® 15:50~16:50 (渡邊)	バランスボール(堀内) 16:00~16:30			ビキナスイム(直子) 16:00~16:30
17:00													
17:30					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		流水教室(菅原) 16:30~17:30					
18:00		DANCEエクササイズ											
18:30		GROUP groove											
19:00													
19:30	ズンバ 19:15~20:00 (岡本)	お腹シェイプ(祥乃) 19:15~19:45		らくらく背泳ぎ(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)		★ NEW アクアビクス(木村) 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)	top ride30(祥乃) 19:15~19:45	かんたんハタフライ(小林) 19:15~19:45	
20:00													
20:30	メディカルトレーニング 20:15~20:45(堀内)		top ride45 20:15~21:00 (祥乃)	★ NEW アクアビクス(木村) 20:00~20:30	GROUP FIGHT 60 20:20~21:20 (NOZOMI)	ズンバ 20:15~21:00 (松浦)			夜ヨガ 20:15~21:15 (堀越)	POWER FIGHT60 20:15~21:15 (徹哉)	フリータイム	水中ウォーキング(小林) 20:00~20:30	
21:00													

お知らせ : バイクレッスンは定員14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。
 ★**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вим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。