

	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。	かんたん平泳ぎ(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	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		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						整 ヨガ							
12:00			R-サイクル30(望) 11:30~12:00 整	ビギナーズスイム(本田) 11:45~12:15	GROUP GROOVE (KEIKO) 11:45~12:30	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 (祥乃)	GROUP POWER (MASAKAZU) 12:15~13:00		らくらく背泳ぎ(太郎) 11:45~12:15	
12:30	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	フリータイム										
13:00					青竹エクササイズ(祥乃) 12:45~13:15	GROUP POWER (MASAKAZU) 12:45~13:30	フリータイム	水中ウォーキング(堀内) 13:00~13:30					
13:30	太極舞 13:15~14:15 (佐藤広美)	はじめてSTEP(新野) 13:15~13:45		流水教室(高橋) 13:00~14:00					GROUP FIGHT (TETSUYA) 13:15~14:00	天空大河 (佐藤広美) 13:15~14:00		水中運動(堀内) 13:15~13:45	
14:00		GROUP GROOVE 13:55~14:40 (KEIKO)			GROUP FIGHT (NOZOMI) 13:45~14:30	ハランスホール(堀内) 13:50~14:20							
14:30									EXcore(佐々木) 14:15~14:45		整 top ride30(祥乃) 14:15~14:45		
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)	NEW R-サイクル30(佐々木) 15:00~15:30 整	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		アクアピクス(真一) 14:45~15:15	ズンバ (佐藤広美) 14:30~15:15	骨盤体操 (堀内) 15:00~15:45	フリータイム	泳ぎの基本(佐藤) 15:00~15:30	
15:30													
16:00	ダンスエアロ 15:50~16:35 (嶋守)		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 (祥乃) 16:00~16:45		らくらくクロール(太郎) 16:00~16:30	フィットネスタイチー (佐藤広美) 15:50~16:35			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)									
17:00		EXCORE(佐々木) 16:45~17:15		予約 (11日 25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		泳ぎ込みクラス (小林) 16:45~17:45		BODYRUSH60 (徹哉) 16:45~17:45			
17:30													
18:00		バ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)	5日・19日 祥乃 12日・26日 佐々木			FIGHT RUSH45 (徹哉) 18:00~18:45				
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)			ビギナーズスイム(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。

