

	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。	かんたんパタフライ(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	ルーシーダットン		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)	ズンバ 11:15~12:00 (松浦)	お腹シェイプ(祥乃)			
11:30	11:00~12:00 (峰村)	11:00~12:00 (門間)				整 ヨガ		11:00~12:00					
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)		流水教室(高橋)	青竹&ストレッチ (祥乃)	GROUP POWER (MASAKAZU)		かんたん平泳ぎ(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				top ride30(祥乃) 12:00~12:30	12:00~13:00					
13:00					青竹エクササイズ(祥乃) 12:45~13:15	GROUP POWER (MASAKAZU)	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)	天空大河 (佐藤広美)			水中運動(堀内) 13:15~13:45
14:00		GROUP GROOVE 13:55~14:40 (KEIKO)			GROUP FIGHT (NOZOMI)	ハランスホール(堀内) 13:50~14:20							
14:30				スクール スイム 初級 (直子)				14:00~14:30			EXcore(佐々木) 14:15~14:45	top ride30(祥乃) 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)	R-サイクル30(佐々木) 15:00~15:30 整	14:30~15:30	ダンスエアロ (小林)	Bodyリセット(堀内) 14:40~15:10		アクアピクス(真一)	ズンバ (佐藤広美)			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)				フィットネスタイチー (佐藤広美)			スイム500(佐藤) 15:45~16:15
16:30				スイムオリエンテーション (11/8・22) (12/13・27)									
17:00		EXCORE(佐々木) 16:45~17:15			インフィストレッチ (佐々木or祥乃)	ストライキング エクササイズ (井田)							
17:30								泳ぎ込みクラス (小林)					
18:00		バーベルエクササイズ		機能改善エクササイズ 18:00~18:45 (笹田)									
18:30										FIGHT RUSH45 (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)		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													

プールが初めての方対象のクラスです。

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...
 ・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。

