

	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) <small>有料</small> 11:00~12:00	ラテンエアロ 10:40~11:40 (渡邊)		かんたん平泳ぎ(本田) 11:05~11:35					流水教室 (高橋) <small>有料</small> 10:30~11:30
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) <small>有料</small> 12:30~13:00		らくらく背泳ぎ(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) 整 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		かんたんバタフライ(本田) 12:00~12:30
13:00								ピキナスイム(本田) 12:30~13:00	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)	★ 整 R-サイクル30(望) 12:30~13:00	水中ウォーキング(祥乃) 12:45~13:15
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			スィムオリエンテーション を終了した方 対象のクラスです。	★ 予約 中級スィムオリエンテーション 14:00~14:30(小林)
14:00									GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	BODY RUSH45 13:45~14:30 (祥乃)	フリータイム	★ 予約 中級スィムオリエンテーション (1/8・22)(2/5・19)
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) 整 14:15~14:45		ズンバ 14:15~15:00 (岡本)	太極拳 14:10~15:10 (横田)	R-サイクル30(木村) 14:30~15:00					スクール スィム中級 (小林) <small>有料</small> 14:30~15:30
15:00				スクール スィム中級 (直子) <small>有料</small> 14:30~15:30					エンジョイエアロ60 14:40~15:40 (菅原)	ヨガ 整 14:45~15:45 (松本)		
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。		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				
16:00	エンジョイエアロ 15:25~16:10 (圭子)	15:20~16:20 (石堂)		らくらくクロール(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		スィム500(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		ピキナスイム(直子) 16:00~16:30
17:00								流水教室(菅原) <small>有料</small> 16:30~17:30		EXCORE(佐々木) 16:50~17:20		ウォーキング500(木村) 16:45~17:15
17:30		DANCEエクササイズ	★ check ストライキング エクササイズ <small>有料</small> 毎週月曜日(セミナー室) 19:30~20:30 (井田)		インフィーストレッチ 17:15~18:00 (小林or望)	格闘技エクササイズ						
18:00		GROUP groove										
18:30												
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		かんたんバタフライ(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)		アクアビクス(望) 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)	★ 整 top ride30(祥乃) 19:15~19:45	らくらく背泳ぎ(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 整 20:15~21:00 (祥乃)	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												
21:30	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 が付いているスィム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。											
22:00												