

	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。	らくらくクロール(本田) 10:20~10:50	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松浦)	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)	R-サイクル30(望) 11:30~12:00 整	アクアピクス(早坂) 11:00~11:30	GROUP GROOVE 11:45~12:30 (KEIKO)	整 ヨガ		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													
12:00				ビギナーズスイム(本田) 11:45~12:15				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)		かんたんバタフライ(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								
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				水中ウォーキング(堀内) 13:00~13:30		GROUP FIGHT 13:15~14:00 (TETSUYA)	天空大河 13:15~14:00 (佐藤広美)		水中運動(堀内) 13:15~13:45
14:00					GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)								
14:30		GROUP GROOVE 13:55~14:40 (KEIKO)											
15:00	エンジョイエアロ 14:50~15:35 (嶋守)			スクール スイム 初級 (直子) 14:30~15:30									
15:30		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		ダンスエアロ 14:45~15:45 (小林)								
16:00	ダンスエアロ 15:50~16:35 (嶋守)		フリータイム										
16:30				水中ウォーキング(直子) 16:00~16:30									
17:00		EXCORE(佐々木) 16:45~17:15		スイムオリエンテーション 16:30~17:00(直子) (1/10・24) (2/7・21)									
17:30					インフィストレッチ 17:00~17:45 (佐々木or祥乃)								
18:00		バーベルエクササイズ GROUP POWER											
18:30					機能改善エクササイズ 18:00~18:45 (笹田)								
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)	NEW R-サイクル30(高城) 19:15~19:45 整										
20:00			フリータイム	ビギナーズスイム(太郎) 19:30~20:00									
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
- ・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。