














	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			フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。				フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。				フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	
11:00	エンジョイエアロ 11:00~11:45 (圭子)			流水教室(長田) 	お腹シェイプ&ストレッチ 11:00~11:45 (祥乃) 			GROUP GROOVE 11:00~11:45 (KEIKO)				
11:30				11:00~12:00								
12:00			Rサイクル(木村) 				top ride30(祥乃) 				R-サイクル30(木村) 	
12:30			12:00~12:30				12:00~12:30				12:00~12:30	
13:00			フリータイム	水中ウォーキング(祥乃) 			フリータイム	アクアビクス(圭子) 			フリータイム	水中ウォーキング(祥乃) 
13:30		スローエクササイズ 		13:00~13:30								13:00~13:30
14:00		13:30~14:30 井田										
14:30												
15:00	GROUP FIGHT 15:00~15:45 (MIZUKI)			らくらく背泳ぎ(小林) 15:00~15:30	エンジョイエアロ 15:00~15:45 (圭子)				インフィハッピーストレッチ 15:00~15:45 (佐々木) 			
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	ストライキングエクササイズ 19:00~20:00  井田	お腹シェイプ(祥乃) 		かんたんバタフライ(小林) 19:15~19:45	GROUP FIGHT 19:15~20:00 (MIZUKI)							
20:00		19:15~19:45										
20:30												
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分以内とさせていただきます。
-  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。
- 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)