

	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	免疫力向上ストレッチ(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)		フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。		
11:00	サーキットシェイプ 11:00~11:45 (峰村)	ルーシーダットン 11:00~11:45 (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)	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。			流水教室(三浦) 11:00~12:00	お腹シェイプ(祥乃) 11:15~11:45			
11:30					ヨガ 11:30~12:15 (加美山)				サルセッション 11:15~12:00 (松浦)				
12:00				ビギナーズスイム(本田) 11:45~12:15	GROUP GROOVE 11:45~12:30 (KEIKO)				流水教室(高橋) 12:00~13:00	GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU)		かんたんバタフライ(太郎) 11:45~12:15	
12:30	オリジナルエアロ 12:15~13:00 (石井)	ダンベル体操(圭子) 12:20~12:50	R-サイクル30(望)整 12:00~12:30			top ride30(祥乃) 12:00~12:30			おまかせストレッチ 12:15~13:00 (祥乃)				
13:00			フリータイム		免疫力向上青竹エクササイズ(祥乃) 12:45~13:15	フリータイム							
13:30		初めてSTEP(石井) 13:15~13:45		流水教室(高橋) 13:00~14:00		GROUP POWER 12:45~13:30 (MASAKAZU)			水中ウォーキング(堀内) 13:00~13:30	GROUP FIGHT 13:15~14:00 (MIZUKI)	天空大河 13:15~14:00 (佐藤広美)	水中運動(吾妻) 13:15~13:45	
14:00	太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)				GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)								
14:30		GROUP GROOVE 14:00~14:45 (圭子)				メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀内)			ビギナーズスイム(小林) 14:00~14:30				
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					免疫力UPアクアピクス(真) 14:45~15:15	ズンバ 14:30~15:15 (佐藤広美)	EX core(佐々木) 14:15~14:45	top ride30(祥乃)整 14:15~14:45	免疫力向上アクアピクス(吾妻) 14:15~14:45
15:30		ピラティス 15:00~15:45 (松浦)				ダンスエアロ 15:00~15:45 (小林)						フリータイム	泳ぎの基本(佐藤) 15:00~15:30
16:00	ダンスエアロ 15:50~16:35 (嶋守)	Ex core(佐々木) 16:00~16:30		水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15						フィットネスタイチー 15:50~16:35 (佐藤広美)			スイム500(佐藤) 15:45~16:15
16:30			予約	スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子) (8/7・21)		エンジョイエアロ 16:00~16:45 (圭子)	BODY RUSH45 16:00~16:45 (祥乃)		かんたん平泳ぎ(太郎) 16:00~16:30		BODY RUSH45 16:00~16:45 (祥乃)		
17:00													
17:30													
18:00						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	GROUP FIGHT 17:00~17:45 (MIZUKI)			
18:30													
19:00													
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)	ボディメイクヨガ 19:15~20:00 (加美山)											
20:00					ビギナーズスイム(太郎) 19:30~20:00								
20:30	免疫力向上FIGHT RUSH 20:15~21:00 (徹哉)	太極拳 20:15~21:00 (佐藤広美)											
21:00													
21:30													
22:00													

プールが初めての方対象のクラスです。



お知らせ

- ・コロナウイルス感染予防の為、全レッスン30~45分となります。
- ・また、会員様同士の接触を防止する為、定員制となります。
- ・**整**のついているレッスンは、レッスン開始30分前よりフロントにて整理券を配布致します。ご本人様がお並びになってお待ち下さい。
- 【定員 A・Bスタジオ25名(※GROUPPOWER・BODYRUSH・POWERFIGHT24名)・Cスタジオ14名】
- ・レッスン前後の15分~30分は、換気・除菌作業を行います。予めご了承ください。