

	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	初めてエアロ 10:30~11:15 (石井)	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。	免疫向上アクアピクス(望) 10:25~10:55		ナチュラルFit 10:30~11:15 (佐々木)	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(本田) 10:20~10:50	ボディメイクヨガ 10:15~11:00 (浅倉)	やさしいエアロ 10:15~11:00 (石井)	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) 11:00~12:00	ラテンエアロ 10:40~11:25 (渡邊)			かんたんバクフライ(本田) 11:05~11:35				
11:30	ダンベル体操 11:30~12:00(祥乃)	STEP45 11:15~12:00 (圭子)							免疫向上アクアピクス(圭子) 11:45~12:15	GROUP GROOVE 11:30~12:15 (圭子)	バレエ 11:20~12:05 (只野)	
12:00					エンジョイエアロ 11:55~12:40 (嶋守)	ピラティス 11:45~12:30 (渡邊)						
12:30	GROUP GROOVE 12:15~13:00 (KEIKO)	インフィーストレッチ 12:15~13:00 (祥乃)		かんたん平泳ぎ(望) 12:30~13:00		top ride30(祥乃) 12:15~12:45		ビキナスイム(本田) 12:30~13:00	ベリーダンスフュージョン 12:30~13:15 (堀内)	BODY RUSH45 12:30~13:15 (祥乃)	R-サイクル30(望) 12:30~13:00	らくらくクロール(本田) 12:00~12:30
13:00					GROUP FIGHT 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)	フリータイム	肩・腰痛予防(堀内) 13:15~13:45				アクアピクス 12:45~13:15(佐々木)
13:30	やさしいエアロ 13:15~14:00 (松浦)	GROUP POWER 13:15~14:00 (MSAKAZU)	top ride30(祥乃) 13:30~14:00	水中ウォーキング(望) 13:15~13:45							スイムオリエンテーション を終了した方 対象のクラスです。	水中ウォーキング(祥乃) 13:30~14:00
14:00									GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	免疫向上トレーニング(堀内) 13:45~14:15		中級スイムオリエンテーション 14:00~14:30(小林)
14:30	フラダンス 14:20~15:05 (辻)	GROUP FIGHT 14:15~15:00 (MIZUKI)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	スクール スイム中級 (直子) 14:30~15:30	ズンバ 14:15~15:00 (岡本)	太極拳 14:15~15:00 (横田)	R-サイクル30(木村) 14:30~15:00					スクール スイム中級 (小林) 14:30~15:30
15:00			↓		免疫向上トレーニング 15:20~15:50(堀内)				エンジョイエアロ 14:50~15:35 (菅原)	ヨガ 14:45~15:30 (松本)		
15:30	免疫向上エンジョイエアロ 15:30~16:15 (圭子)	ヒップアップヨガ 15:30~16:15 (石堂)			らくらく背泳ぎ(直子) 15:45~16:15				泳ぎの基本&スイム500 15:30~16:15 (小林・望)			
16:00					ベリーダンス(初級) 16:15~17:00 (堀内)	初歩のエアロ 16:00~16:30(木村)			ラテンコンサルサ® 15:50~16:35 (渡邊)	バランスボール(堀内) 15:45~16:15		ビキナスイム(小林) 16:00~16:30
16:30				ウォーキング500(直子) 16:30~17:00				泳ぎの基本&スイム800 16:30~17:15 (小林・望)				
17:00										Ex core(佐々木) 16:45~17:15		ウォーキング500(木村) 16:45~17:15
17:30	スローエクササイズ 毎週月曜日(セミナー室) 13:30~14:30(12日・26日) 14:30~15:30(5日・19日) (櫻田)								流水教室(菅原) 16:30~17:30			
18:00			ストライキング エクササイズ 毎週月曜日(セミナー室) 19:30~20:30 (櫻田)							格闘技エクササイズ		
18:30												
19:00												
19:30	お腹シェイプ(祥乃) 19:15~19:45			らくらくクロール(小林) 19:15~19:45		BODY RUSH45 19:15~20:00 (祥乃)		アクアピクス(望) 19:15~19:45	GROUP FIGHT 19:15~20:00 (MIZUKI)	ポールピラティス 19:00~19:45 (佐藤 秀樹)		かんたん平泳ぎ(小林) 19:15~19:45
20:00	サーキットトレーニング 20:00~20:45 (石井)			アクアピクス(木村) 20:00~20:30								免疫向上ウォーキング(小林) 20:00~20:30
20:30			top ride45 20:15~21:00 (祥乃)		GROUP FIGHT 20:15~21:00 (NOZOMI)	ズンバ 20:15~21:00 (松浦)				POWER FIGHT45 20:15~21:00 (徹哉)		
21:00												

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)