

	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。	免疫力向上アクアピクス(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)							免疫力向上アクアピクス(圭子) 11:45~12:15	GROUP GROOVE 11:30~12:15 (圭子)	バレエ 11:20~12:05 (只野)		水中運動(本田) 11:20~11:50
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)	免疫力向上トレーニング(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					フリータイム	スクール スイム中級 (小林) 14:30~15:30
15:00			↓		免疫力向上トレーニング 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	免疫力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			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&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(9日・23日・30日) 14:30~15:30(2日・16日) (櫻田)		↓										
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)												
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 メンテナンス 19:15~20:00 (祥乃)	BODY RUSH45 19:15~20:00 (徹哉)							
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	GROUP FIGHT 20:15~21:00 (NOZOMI)	ズンバ 20:15~21:00 (松浦)							かんたん平泳ぎ(小林) 19:15~19:45
20:30			top ride45 20:15~21:00 (祥乃)										免疫力向上ウォーキング(小林) 20:00~20:30
21:00													
21:30	<p>レッスン参加の方へ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・スクールスイム・流水教室は有料プログラムとなります。</li> <li>・祝日プログラムは通常の曜日と内容が異なります。</li> <li>・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)</li> </ul>												
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)