

	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。	らくらく背泳ぎ(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	サルセーション 11:15~12:00 (松浦)	お腹シェイプ(祥乃) 11:15~11:45		
11:30				ビギナーズスイム(本田) 11:45~12:15	GROUP GROOVE 11:45~12:30 (KEIKO)	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。		流水教室(高橋) 12:00~13:00	おまかせストレッチ30or45 12:15~13:00 (祥乃)	GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU)		らくらくクロール(太郎) 11:45~12:15
12:00	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		免疫力向上青竹エクササイズ(圭子) 12:45~13:15	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(堀内) 13:00~13:30	GROUP FIGHT 13:15~14:00 (MIZUKI) 整	天空大河 13:15~14:00 (佐藤広美)		
12:30			フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。	流水教室(高橋) 13:00~14:00	GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)			ビギナーズスイム(小林) 14:00~14:30		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 整
13:00	太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)	初めてSTEP(石井) 13:15~13:45		スクール スイム 初級 (直子) 有料 14:30~15:30	ダンスエアロ 15:00~15:45 (小林)			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)	骨盤体操 15:00~15:45 (堀内)	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 15:00~15:45 (佐藤・吾妻) 整
13:30				水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15	エンジョイエアロ 16:00~16:45 (圭子)			かんたんバタフライ(太郎) 16:00~16:30	フィットネスタイチー 15:50~16:35 (佐藤広美)	BODY RUSH45 16:00~16:45 (祥乃)		泳ぎの基本&スイム800 16:00~16:45 (佐藤・吾妻) 整
14:00				スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子) 初級 (11/13・27)				泳ぎ込みクラス (小林) 有料 16:45~17:45	GROUP FIGHT 17:00~17:45 (MIZUKI)			
14:30	エンジョイエアロ 14:50~15:35 (嶋守)	ピラティス 15:00~15:45 (松浦)			ストライキング エクササイズ (井田) 有料 17:00~18:00							
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										
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
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)		ビギナーズスイム(太郎) 19:30~20:00								
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												

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。(レッスン開始15分前に名前のご記入お願い致します)
- ・**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。