

	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)	整 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	やさしいエアロ 10:15~11:00 (石井)	整 ボディメイクヨガ 10:15~11:00 (浅倉)	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)		らくらくクロール(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	整 グROUP 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													
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)		かんたんパタフライ(望) 12:30~13:00	エンジョイエアロ 11:55~12:40 (嶋守)	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	らくらく背泳ぎ(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					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				肩・腰痛予防(堀内) 13:15~13:45			スィ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)	免疫力向上関節運動(堀内) 13:45~14:15		中級スィ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 スィム中級 (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 スィム中級 (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)		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&スィム500 15:15~16:00 (小林・望)	整 エンジョイエアロ 14:50~15:35 (菅原)	整 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)			かんたん平泳ぎ(直子) 15:45~16:15								
16:00				ウォーキング500(直子) 16:30~17:00	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)		泳ぎの基本&スィム800 16:15~17:00 (小林・望)	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													
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 (11日・25日) 14:30~15:30 (18日) (櫻田)		↓					流水教室(菅原) 16:30~17:30					
18:00													
18:30			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)		ストレッチ・ヨガ・ピラティスの要素を 取り入れた45分間のレッスンです。 引き締めたい方・リラックスしたい方 にオススメのレッスンです!					格闘技エクササイズ GROUP fight			
19:00													
19:30	お腹シェイプ(祥乃) 19:15~19:45			らくらく背泳ぎ(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)		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)		かんたんパタフライ(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	GROUP FIGHT 20:15~21:00 (NOZOMI)	ズンバ 20:15~21:00 (松浦)						免疫力向上ウォーキング(小林) 20:00~20:30	
20:30			top ride45 20:15~21:00 (祥乃)							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。
 ・スクールスィム・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)