

	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。	かんたん平泳ぎ(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												
12:00				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。						らくらく背泳ぎ(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			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)		
13:00			フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。		免疫力向上青竹エクササイズ(祥乃) 12:45~13:15	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						
13:30		初めてSTEP(石井) 13:15~13:45		流水教室(高橋) 13:00~14:00		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)	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)	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						
14:30		GROUP GROOVE 14:00~14:45 (圭子)				フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						
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) 有料 14:30~15:30		フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						
15:30		ピラティス 15:00~15:45 (松浦)				フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。		免疫力UPアクアピクス(真一) 14:45~15:15	ズンバ 14:30~15:15 (佐藤広美)			
16:00				水中ウォーキング(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。						
16:30	ダンスエアロ 15:50~16:35 (嶋守)	Ex core(佐々木) 16:00~16:30		スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子) 初級 (1/15・29)		フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						
17:00						フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						
17:30	GROUP GROOVE 17:30~18:00 (KEIKO)					フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						
18:00		バーベルエクササイズ GROUP POWER				フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						
18:30						フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						
19:00						フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)	ボディメイクヨガ 19:15~20:00 (加美山)				フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						
20:00				ビギナーズスイム(太郎) 19:30~20:00		フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						
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)				フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						
21:00						フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						
21:30						フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						
22:00						フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。						

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。(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。