

	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。	かんたんパタフライ(本田) 10:20～10:50	オリジナルエアロ 10:30～11:15 (松 浦)	モーニングストレッチ(望) 10:45～11:15	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)		アクアビクス(早坂) 11:00～11:30					流水教室(三浦) 11:00～12:00	サルセッション 11:15～12:00 (松 浦)		お腹シェイプ(祥乃) 11:15～11:45		かんたん平泳ぎ(太郎) 11:45～12:15
11:30				ビギナースイム(本田) 11:45～12:15	GROUP GROOVE 11:45～12:30 (KEIKO)	ヨ ガ 11:30～12:15 (加美山)		top ride30(祥乃) 12:00～12:30	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)		
12:00			R-サイクル30(望)整		免疫力向上青竹エクササイズ(祥乃) 12:45～13:15	GROUP POWER 12:45～13:30 (MASAKAZU)	フリータイム	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		
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	フリータイム	流水教室(高橋) 13:00～14:00	GROUP FIGHT 13:45～14:30 (NOZOMI)	メディカルストレッチ 14:00～14:45 (堀 内)		ビギナースイム(小林) 14:00～14:30		EX core(佐々木) 14:15～14:45	top ride30(祥乃) 14:15～14:45 整	免疫力向上アクアビクス(吾妻) 14:15～14:45 整		
13:00		初めてSTEP(石井) 13:15～13:45		スクール スイム 初級 (直 子)				免疫力UPアクアビクス(真一) 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	泳ぎの基本&スイム500 15:00～15:45 (佐藤・吾妻) 整	
13:30	太極舞 13:30～14:15 (佐藤広美)	GROUP GROOVE 14:00～14:45 (KEIKO)		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)	BODY RUSH45 16:00～16:45 (祥 乃)	らくらく背泳ぎ(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 (2/12・26)		ストライキング エクササイズ (櫻 田) 17:00～18:00	泳ぎ込みクラス (小林) 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)												
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。

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。