

	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。	免疫向上アクアピクス(望)	整 ナチュラルFIT 10:30~11:15 (佐々木)	整 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)		らくらく背泳ぎ(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)		らくらくクロール(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						らくらく平泳ぎ(本田) 12:00~12:30
13:00												
13:30	やさしいエアロ 13:15~14:00 (松浦)	GROUP POWER 13:15~14:00 (MASAKAZU)	top ride30(祥乃) 13:30~14:00	水中ウォーキング(望) 13:15~13:45	GROUP FIGHT 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)	フリータイム					
14:00												
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					
15:00			↓									
15:30	免疫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)			かんたんバタフライ(直子) 15:45~16:15	免疫向上トレーニング 15:20~15:50(堀内)		泳ぎの基本&スイム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)		スクール スイム中級 (小林) 14:30~15:30
16:00												
16:30				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&スイム800 16:15~17:00 (小林・望)					
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	お腹シェイプ(祥乃) 19:15~19:45			かんたん平泳ぎ(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)		らくらくクロール(小林) 19:15~19:45	
20:00												
20:30	サーキットトレーニング 20:00~20:45 (石井)		top ride45 20:15~21:00 (祥乃)	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)					POWER FIGHT45 20:15~21:00 (徹哉)	免疫向上ウォーキング(小林) 20:00~20:30
21:00												

**スローエクササイズ**  
毎週月曜日(セミナー室)  
13:30~14:30 (8日・22日)  
14:30~15:30 (1日・15日)  
(櫻田)

**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!

**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。  
 ・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。  
 ・休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)