

	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	🔴整 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) 10:25～10:55	🔴整 ラテンエアロ 10:40～11:25 (渡 邊)	🔴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	🔴整 やさしいエアロ 10:15～11:00 (石 井)	👍🔴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				👍🔴かんたん平泳ぎ(本田) 11:05～11:35	🔴整				🏊水中運動(本田) 11:20～11:50
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 GROUP GROOVE 11:30～12:15 (圭 子)	バレエ 11:20～12:05 (只 野)			
12:00						🏊エンジョイエアロ 11:55～12:40 (嶋 守)	🏊ピラティス 11:45～12:30 (渡 邊)		🏊				🏊かんたんバタフライ(本田) 12:00～12:30
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)						🔴整top ride30(祥乃) 12:15～12:45	🏊📌ビギナーズスイム(本田) 12:30～13:00				
13:00							📌フリータイム	🏊📌肩・腰痛予防(堀内) 13:15～13:45	🏊		🔴整R-サイクル30(望) 12:30～13:00	🏊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 (MASAKAZU)	🔴整top ride30(祥乃) 13:30～14:00	🏊📌🔴整水中ウォーキング'(望) 13:15～13:45	🔴整📌予約13:45～14:15(小林)	GROUP FIGHT 13:00～13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00～13:45 (岡 本)			👍🔴免疫力向上関節運動(堀内) 13:45～14:15		🏊📌水中ウォーキング'(祥乃) 13:30～14:00	
14:00								🔴NEW流水教室(金澤) 14:00～15:00	GROUP FIGHT 13:45～14:30 (NOZOMI)		📌フリータイム ↓		
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。	(4/12・26)	ズンバ 14:15～15:00 (岡 本)	太極拳 14:15～15:00 (横 田)	🔴整R-サイクル30(木村) 14:30～15:00	(4/6・20)					
15:00				📌🔴整スクール スイム中級 (直 子) 14:30～15:30	👍🔴免疫力向上トレーニング 15:20～15:50(堀内)			🔴整	🏊📌エンジョイエアロ 14:50～15:35 (菅 原)	🔴整ヨ ガ 14:45～15:30 (松 本)		📌🔴整スクール スイム中級 (望) 14:45～15:45	
15:30	👍🔴免疫力向上エンジョイエアロ	🔴NEWボディメイクヨガ 15:30～16:15 (石 堂)					📌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 15:15～16:00 (小林・望)					
16:00				🏊らくらくクロール(直子) 15:45～16:15		🏊初歩のエアロ 16:00～16:30(木村)		🔴整	🏊📌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		🏊📌ビギナーズスイム(望) 16:00～16:30	
16:30	📌スローエクササイズ 毎週月曜日(セミナー室) 13:30～14:30 (12日・26日) 14:30～15:30 (5日・19日) (櫻 田)			🏊📌ベリーダンス(初級) 16:15～17:00 (堀 内)				🏊泳ぎの基本&スイム800 16:15～17:00 (小林・望)					
17:00				🏊ウォーキング500(直子) 16:30～17:00					📌流水教室(菅原) 16:30～17:30 📌		🏊Ex core(佐々木) 16:45～17:15		🏊ウォーキング500(木村) 16:45～17:15
17:30												📌格闘技エクササイズ GROUP fight	
18:00			📌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) ↓		🔴NEW								
18:30													
19:00													
19:30	🔴NEW ズンバ 19:15～20:00 (石 川)	🔴NEW BODY メンテナンス 19:15～20:00 (祥 乃) 🏊		🏊かんたんバタフライ(小林) 19:15～19:45	🏊おまかせヨガ 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 19:15～20:00 (佐藤 秀樹)	🏊らくらく背泳ぎ(小林) 19:15～19:45		
20:00	🔴変更サーキットトレーニング 20:15～21:00 (石 井)										👍🔴免疫力向上ウォーキング(小林) 20:00～20:30		
20:30			🔴整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)			
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。
- ・スクールスイム・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)