

	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。	らくらくクロール(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。 <b>NEW</b>		
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	GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)	ヨガ 11:30~12:15 (加美山)		流水教室(三浦) 11:00~12:00	流水教室(高橋) 12:00~13:00		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
11:30				ビギナーズスイム(本田) 11:45~12:15	変更	変更	変更	変更	変更			
12:00			R-サイクル30(望)整 12:00~12:30		変更	変更	変更	変更	変更			
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	変更	変更	変更	変更	変更	変更		
13:00				初めてSTEP(石井) 13:15~13:45	変更	変更	変更	変更	変更	変更		
13:30	太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)	GROUP GROOVE 14:00~14:45 (KEIKO)		スクール スイム 初級 (直子) 14:30~15:30	変更	変更	変更	変更	変更			
14:00				水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15	変更	変更	変更	変更	変更			
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)		スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子) 初級 (4/9・23)	変更	変更	変更	変更	変更			
15:00				プールが初めての方対象のクラスです。	変更	変更	変更	変更	変更			
15:30					変更	変更	変更	変更	変更			
16:00	ダンスエアロ 15:50~16:35 (嶋守)	Ex core(佐々木) 16:00~16:30			変更	変更	変更	変更	変更			
16:30					変更	変更	変更	変更	変更			
17:00					変更	変更	変更	変更	変更			
17:30					変更	変更	変更	変更	変更			
18:00					変更	変更	変更	変更	変更			
18:30					変更	変更	変更	変更	変更			
19:00					変更	変更	変更	変更	変更			
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)	ボディメイクヨガ 19:15~20:00 (加美山)		ビギナーズスイム(太郎) 19:30~20:00	変更	変更	変更	変更	変更			
20:00					変更	変更	変更	変更	変更			
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)			変更	変更	変更	変更	変更			
21:00					変更	変更	変更	変更	変更			
21:30					変更	変更	変更	変更	変更			
22:00					変更	変更	変更	変更	変更			

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分前にご自身で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。