

	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。	免疫力向上アクアピクス(望) 10:25~10:55	ラテンエアロ 10:40~11:25 (渡邊)	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	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。	アクアピクス(千葉) 10:20~10:50	
11:00			↓	流水教室(長田) 11:00~12:00				らくらくクロール(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)							免疫力向上アクアピクス(圭子) 11:45~12:15	GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)	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)		かんたんパタフライ(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						らくらく背泳ぎ(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						アクアピクス 12:45~13:15(佐々木)
14:00			予約 13:45~14:15(小林)	中級スイムオリエンテーション (9/13・27)									水中ウォーキング(祥乃) 13:30~14:00
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)		流水教室(金澤) 14:00~15:00					
15:00													
15:30	免疫力向上エンジョイエアロ 15:30~16:15 (圭子)	ボディメイクヨガ 15:30~16:15 (石堂)		かんたん平泳ぎ(直子) 15:45~16:15	免疫力向上トレーニング 15:20~15:50(堀内)		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 (小林・望)	エンジョイエアロ 14:50~15:35 (菅原)	ヨガ 14:45~15:30 (松本)		スクール スイム中級 (望) 14:45~15:45	
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30	ズンバ 19:15~20:00 (石川)	BODY メンテナンス 19:15~20:00 (祥乃)		かんたん背泳ぎ(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)							かんたんパタフライ(小林) 19:15~19:45
20:00													免疫力向上ウォーキング(小林) 20:00~20:30
20:30			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)							
21:00													
21:30													
22:00													

スローエクササイズ
毎週月曜日(セミナー室) 有料
13:30~14:30 (13日・27日)
14:30~15:30 (6日・20日)
(櫻田)

**ストライキング
エクササイズ** 有料
毎週月曜日(セミナー室)
19:30~20:30
(櫻田)

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)