

	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。	かんたん平泳ぎ(本田) 10:20~10:50	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松浦)	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)	タイ式ヨガ 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	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			水中ウォーキング(千葉) 11:00~11:30
11:30				ビギナーズスイム(本田) 11:45~12:15		top ride30(祥乃) 11:45~12:15						らくらく背泳ぎ(太郎) 11:45~12:15	
12:00			R-サイクル30(望)整		免疫力向上青竹&ストレッチ30or45 12:30~13:15 (祥乃)	フリータイム			おまかせストレッチ30or45 12:15~13:00 (祥乃)	GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU)			
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		GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)								
13:00					流水教室(高橋) 13:00~14:00					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
13:30	太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)	初めてSTEP(石井) 13:15~13:45											
14:00		GROUP GROOVE 14:00~14:45 (KEIKO)		スクール スイム 初級 (直子) 14:30~15:30					ビギナーズスイム(小林) 14:00~14:30		EX core(佐々木) 14:15~14:45	R-サイクル30(千葉) 整	免疫力向上アクアピクス(吾妻) 14:15~14:45
14:30					NEW				免疫力UPアクアピクス(真一) 14:45~15:15	ズンバ 14:30~15:15 (佐藤広美)			
15:00	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)											
15:30				水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15									
16:00	ダンスエアロ 15:50~16:35 (嶋守)	Ex core(佐々木) 16:00~16:30		スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子) 初級 (9/10・24)									
16:30													
17:00	M GROUP groove												
17:30	バーベルエクササイズ												
18:00	M GROUP POWER												
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)		ビギナーズスイム(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。