

	10/8 金曜日				10/9 土曜日				10/10 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		目指せ、望む美BODY♪ 男性もwelcomeです!										
10:30	バレトン 10:20~11:05 (峰村)	美BODY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。	かんたんパタフライ(本田) 10:20~10:50	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松浦)	道具を使い、筋力リソース を行う30分クラス♪	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)	今日限りの復活! 初めての方大歓迎(0)/ 一緒に踊りましょう♪	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	健康運動指導士 による
11:00												
11:30	サーキットシェイプ 11:15~12:00 (峰村) 整	タイ式ヨガ 11:00~11:45 (門間)		アクアピクス(早坂) 11:00~11:30	↓何が超えるかも... GROUP GROOVEスペシャル 11:30~12:15 (KEIKO)	アロマヨガ 11:30~12:15 (加美山) 整		流水教室(三浦) 11:00~12:00	サルセーション® 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
12:00				ピギナーズスイム(本田) 11:45~12:15								
12:30	オリジナルエアロ 12:15~13:00 (石井)	健康運動指導士 による	R-サイクル30(望) 12:00~12:30 整		堀内によるデモンストレー ションを行います♪							
13:00	広美インストラクターによる デモンストレーションを行 います♪	健康体操&プチトレ 12:45~13:30 (千葉)	フリータイム	流水教室(高橋) 13:00~14:00	デモンストレーション&ベリ ーダンス 12:45~13:30 (堀内)	POWER&RUSH45 12:30~13:15 (MASAKAZU&SHONO)	フリータイム	美脚トレーニング(望) 12:30~13:00	インフイーストレッチ30or45 12:15~13:00 (祥乃)	GROUPPOWERメモリアル 12:00~12:45 (MASAKAZU)		25または50mを ピッタリ30秒・45秒で 泳ぎましょう(0)/
13:30												
14:00	デモンストレーション&太極舞 13:45~14:30 (佐藤広美)	GROUP GROOVEメモリアル 14:00~14:45 (KEIKO)		泳法ビデオクリニック 定員 6人 (小林・直子) 有料	GROUP FIGHT 14:00~14:45 整 (NOZOMI&MIZUKI)	メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀内)		泳法ビデオクリニック 定員 6人 (太郎) 有料	GROUP FIGHTメモリアル 13:15~14:00 整 (MIZUKI)	天空大河 13:15~14:00 (佐藤広美)		30秒・45秒ピッタリスイム 13:15~14:00 (徹哉・太郎)
14:30												
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)		水中ランニング(直子) 15:45~16:15	シークレットレッスン 16:00~16:45 (圭子&祥乃)	エンジョイエアロ 15:00~15:45 (高城)		アキアピクススペシャル 14:45~15:30 (佐々木) 整	ズンバ 14:30~15:15 (佐藤広美)	EX core(佐々木) 14:15~14:45		スペシャルアクアピクス(吾妻) 14:15~14:45
15:30												
16:00	ダンスエアロ 15:50~16:35 (嶋守)	Ex core スペシャル 16:00~16:45 (佐々木)										
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	GROUP GROOVEメモリアル 19:15~20:00 (KEIKO)	陰ヨガ 19:15~20:00 (加美山)		50mを泳ぐ為には、ター ンが必須! ターンを練習 しましょう(※)	ターン練習(太郎) 19:30~20:00	ストライキング エクササイズ (櫻田) 有料 17:00~18:00						
20:00												
20:30	FIGHT RUSH スペシャル 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 この3日間は、会員種別関係なく、全日時ご利用頂けます!**

- ・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 】