

	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	〇 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。	アクアビクス(望)								アクアビクス(高城)		
11:00				流水教室(長田)	〇 ラテンエアロ 10:40~11:25 (渡邊)	〇 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)	〇 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。	〇 アクアビクス(高城) 10:20~10:50
11:30	〇 ダンベル体操 11:30~12:00(祥乃)	STEP45 11:15~12:00 (圭子)												
12:00														
12:30	インフイーハッピーストレッチ 12:15~13:00 (祥乃)	オリエンタルベリー 12:15~13:00 (堀内)		かんたんバタフライ(望)	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)								
13:00														
13:30	GROUP GROOVE 13:15~14:00 (KEIKO)	お腹&お尻トレーニング(祥乃)		水中ウォーキング(望)	GROUP FIGHT 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)								
14:00				中級スイムオリエンテーション 13:45~14:15(小林)										
14:30	フラダンス 14:20~15:05 (辻)	GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)		ズンバ 14:15~15:00 (岡本)	太極拳 14:15~15:00 (横田)									
15:00				スクール スイム中級 (直子)										
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)	機能改善エクササイズ 15:15~15:45(千葉)									
16:00				ウォーキング500(直子)	健康運動指導士による									
16:30														
17:00	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 (9日・23日・30日) 14:30~15:30 (2日・16日) (櫻田)													
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)		らんらん背泳ぎ(小林)	おまかせヨガ 19:15~20:00 (祥乃)	BODY RUSH45 19:15~20:00 (徹哉)								かんたんバタフライ(小林)
20:00														
20:30				アクアビクス(佐々木)										水中ウォーキング(小林)
21:00				top ride45 20:15~21:00 (祥乃)	GROUP FIGHT 20:15~21:00 (NOZOMI)	ズンバ 20:15~21:00 (松浦)								

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)