

	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	整 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) 10:25～10:55	整 ラテンエアロ 10:40～11:25 (渡 邊)	整 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)	整 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。	アクアビクス(高城) 10:20～10:50	
11:00				流水教室(長田) 有料					らくらく平泳ぎ(本田) 11:05～11:35	整			水中運動(本田) 11:20～11:50 
11:30	ダンベル体操  11:30～12:00(祥乃)	STEP45 11:15～12:00 (圭 子)				GROUP GROOVE 11:30～12:15 (KEIKO)		バレエ 11:20～12:05 (只 野)					
12:00					ピラティス 11:45～12:30 (渡 邊)			アクアビクス(圭子) 11:45～12:15		かんたんバタフライ(本田) 12:00～12:30			
12:30	インフィ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)		らくらく背泳ぎ(望) 12:30～13:00	エンジョイエアロ 11:55～12:40 (嶋 守)	整 top ride30(祥乃) 12:15～12:45	ビギ'ナースイム(本田) 12:30～13:00 	ベリーダンスフュージョン 12:30～13:15 (堀 内)	BODY RUSH45 12:30～13:15 (祥 乃)	R-サイクル30(望) 12:30～13:00 整		アクアビクス(佐々木) 12:45～13:15	
13:00					GROUP FIGHT 13:00～13:45 (NOZOMI)		健美操 13:00～13:45 (岡 本)						
13:30	GROUP GROOVE 13:15～14:00 (KEIKO) 整	お腹&お尻トレーニング(祥乃)		水中ウォーキング' 						免疫力向上	フリータイム	水中ウォーキング'(祥乃) 13:30～14:00 	
14:00				13:30～14:00 	中級スイムオリエンテーション 13:45～14:15(小林)					GROUP FIGHT 13:45～14:30 (NOZOMI)		骨盤&バランスボール  13:45～14:30 (堀 内)	
14:30	フラダンス 14:20～15:05 (辻)	GROUP POWER 14:15～15:00 (MASAKAZU)	(8/8・22)	ズンバ 14:15～15:00 (岡 本)	太極拳 14:15～15:00 (横 田)	流水教室(金澤) 有料 14:00～15:00							
15:00			スクール スイム中級 (直 子) 有料 14:30～15:30				エンジョイエアロ 14:50～15:35 (菅 原)	気脈活性ヨ ガ 14:45～15:30 (松 本) 整				泳ぎの基本&スイム500 15:00～15:45 (小林・望) 整	
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)		機能改善エクササイズ  15:15～15:45(千葉)	健康運動指導士による	スイムワンポイント(望) 15:15～15:45 							
16:00			らくらくクロール(直子) 15:45～16:15			 初歩のエアロ 16:00～16:30(高城)	美脚トレーニング(望) 16:00～16:30 	ラテンコンサルサ® 15:50～16:35 (渡 邊)	Ex core(佐々木) 16:00～16:30		泳ぎの基本&スイム800 16:00～16:45 (小林・望) 整		
16:30	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 (8日・29日) 14:30～15:30 (1日) (櫻 田)		ウォーキング500(直子) 16:30～17:00				流水教室(菅原) 有料 16:30～17:30						
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) 		かんたんバタフライ(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)		アクアビクス(望) 19:15～19:45	ダンスラッシュ 19:15～20:00 (徹 哉)	ポールピラティス 19:15～20:00 (佐藤 秀樹)	らくらく背泳ぎ(小林) 19:15～19:45		
20:00				アクアビクス(佐々木) 20:00～20:30							水中ウォーキング(小林) 20:00～20:30 		
20:30			整 top ride45 20:15～21:00 (祥 乃)		GROUP FIGHT 20:15～21:00 (NOZOMI)	ズンバ 20:15～21:00 (松 浦)				POWER FIGHT45 20:15～21:00 (徹 哉)			
21:00													

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。
- ・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)