

	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		健康運動指導士による										
10:30	Walkingエアロ(峰村) 10:20~10:50	機能改善ストレッチ(千葉) 10:15~10:45	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	らくらくクロール(本田) 10:20~10:50	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松 浦)	モーニングストレッチ(望) 10:45~11:15	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)		整 top ride30(祥乃) 10:30~11:00	健康運動指導士による
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)		アクアビクス(早坂) 11:00~11:30				流水教室(三浦) 11:00~12:00	SALSATION® 11:15~12:00 (松 浦)	お腹シェイプ(祥乃) 11:15~11:45	フリータイム ご自由にバイクを ご利用頂けます。	水中ウォーキング(千葉) 11:00~11:30
11:30					GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)	整 ヨ ガ 11:30~12:15 (加美山)						
12:00	オリジナルエアロ 12:00~12:45 (石 井)		R-サイクル30(千葉) 12:00~12:30	ビギナースイム(本田) 11:45~12:15			R-サイクル30(高城) 11:45~12:15			GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU)		かんたんバタフライ(望) 11:45~12:15
12:30		ダンベル体操(圭子) 12:15~12:45			インフィーハッピーストレッチ 12:30~13:15 (小 林)	GROUP POWER 12:30~13:15 (MASAKAZU)			おまかせストレッチ30or45 12:15~13:00 (祥 乃)			
13:00	GROUP GROOVE 13:00~13:45 (KEIKO)		フリータイム	流水教室(高橋) 13:00~14:00					GROUP FIGHT 13:15~14:00 (NOZOMI)	天空大河 13:15~14:00 (佐藤広美)		
13:30		太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)			GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀 内)		スイムワンポイント(小林) 14:00~14:30	ズンバ 14:15~15:00 (佐藤広美)	EX core(佐々木) 14:15~14:45		アクアビクス(千葉) 14:15~14:45
14:00				スクール スイム 初級 (直 子)				オリジナルアクアビクス(佐々木) 14:45~15:15				泳ぎの基本&スイム500 15:00~15:45 (佐藤)
14:30	エンジョイエアロ 14:30~15:15 (嶋 守)	ピラティス 14:30~15:15 (松 浦)		14:30~15:30	エンジョイエアロ 15:00~15:45 (高 城)				太極拳 15:15~16:00 (佐藤広美)	BODY RUSH45 15:15~16:00 (祥 乃)		泳ぎの基本&スイム800 16:00~16:45 (佐藤)
15:00				水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15		EX CORE(佐々木) 16:00~16:30		らくらく平泳ぎ(太郎) 16:00~16:30	GROUP FIGHT 16:15~17:00 (NOZOMI)	骨盤体操 16:15~17:00 (堀 内)		
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋 守)	Ex core(佐々木) 16:00~16:30	予約	スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子) 初級 (8/5・19)				泳ぎ込みクラス (小林)				
16:00						ストライキング エクササイズ (櫻 田)		16:45~17:45				
16:30												
17:00	GROUP groove											
17:30		バーベルエクササイズ										
18:00		GROUP POWER										
18:30												
19:00			NEW	プールが 初めての方 対象のクラスです。								
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)	ボディメイクヨガ 19:15~20:00 (加美山)		クロール呼吸(直子) 19:15~19:45								
20:00												
20:30	FIGHT RUSH 20:15~21:00 (徹 哉)											
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。