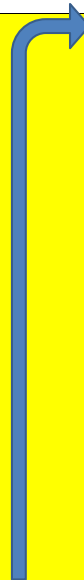


	月曜日				火曜日				水曜日							
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール				
10:00																
10:30	整 初めてエアロ  10:30～11:15 (石 井)	BODY RUSH45 10:20～11:05 (祥 乃)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	アクアピクス(望) 10:25～10:55	整 ラテンエアロ 10:40～11:25 (渡 邊)	整 ナチュラルFIT 10:30～11:15 (佐々木)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	水中ウォーキング(本田) 10:20～10:50 	整 やさしいエアロ 10:15～11:00 (石 井)	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。	アクアピクス(高城) 10:20～10:50				
11:00				流水教室(長田) 					かんたんバタフライ(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																
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)		かんたん平泳ぎ(望) 12:30～13:00	エンジョイエアロ 11:55～12:40 (嶋 守)		top ride30(祥乃) 12:15～12:45 整	ビギナースイム(本田) 	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	泳ぎの基本&スイム800 12:45～13:30 (佐 竹) 整			
13:00								13:00～カウンセリング					フリータイム			
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'(望) 	GROUP FIGHT 13:00～13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00～13:45 (岡 本)			水中ウォーキング 		免疫力向上					
14:00		13:30～14:00 								GROUP FIGHT 13:45～14:30 (NOZOMI)	骨盤&バランスボール 			アクアピクス(佐々木) 13:45～14:15		
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)			流水教室(金澤) 					水中ウォーキング(祥乃) 14:30～15:00 		
15:00				スクール スイム中級 (直 子) 						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 15:15～16:00 (望) 整	
15:30	 免疫力向上エンジョイエアロ	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) 							
16:00	15:30～16:15 (圭 子)			らくらく背泳ぎ(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) 	ラテンコンサルサ® 15:50～16:35 (渡 邊)	Ex core(佐々木) 16:00～16:30				水中運動(望) 16:15～16:45 
16:30	🕒 スローエクササイズ 毎週月曜日(セミナー室)  13:30～14:30 (14日・28日) 14:30～15:30 (7日・21日) (櫻 田)			ウォーキング500(直子) 16:30～17:00						流水教室(菅原) 						
17:00						⚠ 注 意 フールレッスンについて 毎週火・土曜日 13:00～カウンセリング は水中ウォーキング教室及び、お試し体験 にお申込みされた方のみとなります。 ウォーキングに参加される方は13:15より ご参加頂けます。						格闘技エクササイズ				
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) 			らくらくクロール(高橋) 19:15～19:45	おまかせヨガ  19:15～20:00 (祥 乃)		BODY RUSH45 19:15～20:00 (徹 哉)		アクアピクス(望) 19:15～19:45	ダンスラッシュ(高橋) 19:30～20:00	ポールピラティス 19:15～20:00 (佐藤 秀樹)			かんたん平泳ぎ(太郎) 19:15～19:45	
20:00					アクアピクス(佐々木) 20:00～20:30										水中ウォーキング(太郎) 20:00～20:30 	
20:30			top ride45 整 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)
- ・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。