

	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) 有料					らくらくクロール(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)				アクアピクス(圭子) 11:45～12:15		GROUP GROOVE 11:30～12:15 (KEIKO)	バレエ 11:20～12:05 (只 野)						
12:00													らくらく背泳ぎ(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)		かんたんバタフライ(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															
13:30	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' 	GROUP FIGHT 13:00～13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00～13:45 (岡 本)	→	13:00～13:00	水中ウォーキング 		免疫力向上	フリータイム			
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) 有料	14:00～15:00					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) 有料							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 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) 15:45～16:15	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	ラテンコンサルサ®		変更		
16:00									 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		15:50～16:35 (渡 邊)	BODY RUSH30(高橋) 16:00～16:30	
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 (12日・26日) 14:30～15:30 (5日・19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) 		らくらく背泳ぎ(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)		かんたんバタフライ(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。