

	9日(金曜日)				10日(土曜日)				11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												
10:30	バレトン(峰村) 10:20~10:50	免疫力向上ストレッチ(望) 10:15~10:45	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。	らくらく背泳ぎ(本田) 10:20~10:50	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松浦)	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)		フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。	
11:00	サーキットシェイプ 11:00~11:45 (峰村)	ルーシーダットン 11:00~11:45 (門間)		アクアピクス(早坂) 11:00~11:30				流水教室(三浦) 11:00~12:00	サルセーション 11:15~12:00 (松浦)	お腹シェイプ(祥乃) 11:15~11:45		
11:30				ビギナースイム(本田) 11:45~12:15	GROUP GROOVEメモリアル 11:45~12:30 (KEIKO)	アロマ ヨガ 11:30~12:15 (加美山)		流水教室(高橋) 12:00~13:00	おまかせストレッチ 12:15~13:00 (祥乃)	GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU)		らくらくクロール(太郎) 11:45~12:15
12:00	オリジナルエアロ 12:15~13:00 (石井)	美尻エクササイズ 12:00~12:45 (望)										
12:30					免疫力向上青竹エクササイズ(圭子) 12:45~13:15	GROUP POWER メモリアル 12:45~13:30 (MASAKAZU)		スイムトレーニング 13:00~13:45 (小林)				
13:00	13:30~デモンストレーション 太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)	初めてSTEP(石井) 13:15~13:45	R-サイクル30(望) 13:00~13:30	流水教室(高橋) 13:00~14:00					GROUP FIGHTメモリアル 13:15~14:00 (MIZUKI)	天空大河 13:15~14:00 (佐藤広美)		
13:30			フリータイム		ビデオクリニック 14:15~15:15 (小林・直子) (定員6名)	リンパケア&栄養学 14:00~14:45 (堀内)		ビギナースイム(小林) 14:00~14:30		EX core(佐々木) 14:15~14:45	top ride30(祥乃) 14:15~14:45	免疫力向上アクアピクス(吾妻) 14:15~14:45
14:00					有料 予約			真一ピクス45 14:45~15:30 (真一)	ズンバ 14:30~15:15 (佐藤広美)			
14:30	エンジョイエアロ 14:50~15:35 (嶋守)	ピラティス 15:00~15:45 (松浦)		ビギナースイム(直子) 15:30~16:00						骨盤トレーニング 15:00~15:45 (堀内)	フリータイム	泳ぎの基本&スイム500 15:00~15:45 (佐藤・吾妻)
15:00								R-サイクル30(木村) 15:15~15:45				
15:30	ダンスエアロ 15:50~16:35 (嶋守)	Ex core(佐々木) 16:00~16:30		水中ウォーキング(直子) 16:10~16:40								
16:00					エンジョイエアロ 16:00~16:45 (圭子)	BODY RUSH 16:00~16:45 (祥乃)		かんたんバタフライ(太郎) 16:00~16:30	フィットネスタイチャー 15:50~16:35 (佐藤広美)	BODY RUSH 16:00~16:45 (祥乃)		泳ぎの基本&スイム800 16:00~16:45 (佐藤・吾妻)
16:30								泳ぎ込みクラス (小林) 16:45~17:45	GROUP FIGHT 17:00~17:45 (MIZUKI)			
17:00	GROUP groove	バーベルエクササイズ										ビデオクリニック 17:00~18:00 (佐藤・太郎) (定員6名)
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	GROUP GROOVEメモリアル 19:15~20:00 (KEIKO)	陰ヨガ 19:15~20:00 (加美山)		ビギナースイム(太郎) 19:30~20:00								
20:00												
20:30	FIGHT RUSH SP 20:15~21:00 (徹哉)	太極拳 20:15~21:00 (佐藤広美)										
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。