

	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	〇 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)				水中ウォーキング(本田)	やさしいエアロ	ボディメイクヨガ	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)
11:00					流水教室(長田)	ラテンエアロ	ナチュラルFIT		10:20~10:50	10:15~11:00 (石井)		10:15~11:00 (浅倉)
11:30	ダンベル体操	STEP45						らくらく背泳ぎ(本田)		バレエ		水中運動(本田)
12:00	11:30~12:00(祥乃)	11:15~12:00 (圭子)						11:05~11:35	GROUP GROOVE	11:20~12:05 (只野)		11:20~11:50
12:30	インフイーハッピーストレッチ	オリエンタルベリー			エンジョイエアロ			アクアピクス(圭子)				かんたん平泳ぎ(本田)
13:00	12:15~13:00 (祥乃)	12:15~13:00 (堀内)		らくらくクロール(望)	11:45~12:30 (渡邊)		top ride30(祥乃)	11:45~12:15				12:00~12:30
13:30	GROUP GROOVE	お腹&お尻トレーニング(祥乃)		水中ウォーキング(望)	GROUP FIGHT	健美操		12:30~13:00	13:00~13:45 (NOZOMI)	12:30~13:15 (堀内)	BODY RUSH45	R-サイクル30(望)
14:00	13:15~14:00 (KEIKO)	13:30~14:00						13:00~カウンセリング			免疫力向上	12:30~13:00
14:30	フラダンス	GROUP POWER			ズンバ	太極拳		水中ウォーキング	GROUP FIGHT	骨盤&バランスボール	フリータイム	泳ぎの基本&スイム800
15:00	14:20~15:05 (辻)	14:15~15:00 (MASAKAZU)		スクール スイム中級 (直子)	14:15~15:00 (岡本)	14:15~15:00 (横田)		13:15~13:45(堀内)	13:45~14:30 (NOZOMI)	13:45~14:30 (堀内)		12:45~13:30 (佐竹)
15:30	免疫力向上エンジョイエアロ	ボディメイクヨガ		かんたんバタフライ(直子)	機能改善エクササイズ			流水教室(金澤)	14:50~15:35 (菅原)	14:45~15:30 (松本)		アクアピクス(佐々木)
16:00	15:30~16:15 (圭子)	15:30~16:15 (石堂)		ウォーキング500(直子)	健康運動指導士による			14:00~15:00	15:50~16:35 (渡邊)	BODY RUSH30(高橋)	フリータイム	13:45~14:15
16:30								スイムワンポイント(望)				水中ウォーキング(祥乃)
17:00								15:15~15:45	ラテンコンサルサ®			14:30~15:00
17:30								16:00~16:30	15:00~16:35 (渡邊)			14:45~15:00
18:00								美脚トレーニング(望)				15:15~16:00 (望)
18:30								流水教室(菅原)				15:15~16:00 (望)
19:00								16:00~17:00				16:15~16:45
19:30	ズンバ	BODY メンテナンス		かんたん平泳ぎ(高橋)	おまかせヨガ	BODY RUSH45					格闘技エクササイズ	
20:00	19:15~20:00 (石川)	19:15~20:00 (祥乃)			19:15~20:00 (祥乃)	19:15~20:00 (徹哉)					GROUP fight	
20:30				アクアピクス(佐々木)	GROUP FIGHT	ズンバ						
21:00					20:15~21:00 (NOZOMI)	20:15~21:00 (松浦)						
21:30												
22:00												

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 (6日・20日)
14:30~15:30 (13日・27日)
(櫻田)

**ストライキング
エクササイズ** 有料
毎週月曜日(セミナー室)
19:30~20:30
(櫻田)

プ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。

注意

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分以内とさせて頂きます。 ・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。
 ・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)