

	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。	かんたんパタフライ(本田) 10:20~10:50	オリジナルエアロ 10:30~11:15	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。			サルスセッションジャパンの 規定により60分レッスン に時間変更となります。		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	タイ式ヨガ 11:00~11:45		アクアピクス(早坂) 11:00~11:30	オリジナルエアロ 10:30~11:15	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。		流水教室(三浦) 11:00~12:00		SALSATION® 11:00~12:00	お腹シェイプ(祥乃) 11:15~11:45	フリータイム	水中ウォーキング(千葉) 11:00~11:30
11:30	整 (峰村)	(門間)			GROUP GROOVE 11:30~12:15	整 ヨガ 11:30~12:15			(松浦)				
12:00	オリジナルエアロ 12:00~12:45	ダンベル体操(圭子) 12:15~12:45	整 R-サイクル30(千葉) 12:00~12:30	ピギナーズスイム(本田) 11:45~12:15	GROUP GROOVE 11:30~12:15	整 ヨガ 11:30~12:15	R-サイクル30(高城) 11:45~12:15			おまかせストレッチ30or45 12:15~13:00	GROUP POWER 12:00~12:45	ご自由にバイクをご利用頂けます。	かんたん平泳ぎ(望) 11:45~12:15
12:30	(石井)				インフィニハッピーストレッチ 12:30~13:15	GROUP POWER 12:30~13:15	フリータイム		(祥乃)				
13:00	GROUP GROOVE 13:00~13:45		フリータイム	流水教室(高橋) 13:00~14:00	(望)	(MASAKAZU)		13:00~カウンセリング					
13:30	(KEIKO)	太極舞 13:30~14:15			GROUP FIGHT 13:45~14:30	整 (NOZOMI)		水中ウォーキング 13:15~13:45	GROUP FIGHT 13:15~14:00	整 (NOZOMI)	煌伎匠(オウギノシヨウ) 13:15~14:00		
14:00		(佐藤広美)						スイムワンポイント(太郎) 14:00~14:30					
14:30	エンジョイエアロ 14:30~15:15	ピラティス 14:30~15:15		スクール スイム 初級 (直子) 14:30~15:30				14:00~14:45	ズンバ 14:15~15:00		EX core(佐々木) 14:15~14:45		アクアピクス(千葉) 14:15~14:45
15:00	(嶋守)	(松浦)			エンジョイエアロ 15:00~15:45			(堀内)	(佐藤広美)				
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15			水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15	(高城)			オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15		太極拳 15:15~16:00	BODY RUSH45 15:15~16:00		泳ぎの基本&スイム500 15:00~15:45
16:00	(嶋守)	Ex core(佐々木) 16:00~16:30								(佐藤広美)	(祥乃)		整 (佐藤)
16:30			予約	スイムオリエンテーション 16:15~16:45					EX CORE(佐々木) 16:00~16:30				泳ぎの基本&スイム800 16:00~16:45
17:00				初級 (3/3・17)					らくらく背泳ぎ(太郎) 16:00~16:30	GROUP FIGHT 16:15~17:00	骨盤体操 16:15~17:00		整 (佐藤)
17:30				中級 (3/10・24)						(NOZOMI)	(堀内)		
18:00								ストライキング エクササイズ (櫻田) 17:00~18:00					
18:30													
19:00													
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00	ボディメイクヨガ 19:15~20:00		クロール呼吸(直子) 19:15~19:45									
20:00	(KEIKO)	(加美山)											
20:30	FIGHT RUSH 20:15~21:00												
21:00	(徹哉)												
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。