

	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							サルセーションジャパンの 規定により60分レッスン に時間変更となります。			
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。	らくらくクロール(本田) 10:20~10:50	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松 浦)	モーニングストレッチ(望) 10:45~11:15	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。				整 R-サイクル(望) 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 (峰 村)	タイ式ヨガ 11:00~11:45 (門 間)		アクアビクス(早坂) 11:00~11:30				流水教室(三浦) 11:00~12:00	SALSATION® 11:00~12:00 (松 浦)	お腹シェイプ(佐々木) 11:15~11:45	フリータイム ご自由にバイクを ご利用頂けます。	水中ウォーキング(千葉) 11:00~11:30
11:30					GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)	整 ヨ ガ 11:30~12:15 (加美山)						
12:00	オリジナルエアロ 12:00~12:45 (石 井)	ダンベル体操(圭子) 12:15~12:45	R-サイクル(千葉) 12:00~12:30	ビギナースイム(本田) 11:45~12:15			R-サイクル(佐々木) 11:45~12:15			GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU)		かんたんバタフライ(望) 11:45~12:15
12:30					インフィーハッピーストレッチ 12:30~13:15 (望)	GROUP POWER 12:30~13:15 (MASAKAZU)	フリータイム		おまかせストレッチ30or45 12:15~13:00 (堀 内)			
13:00	GROUP GROOVE 13:00~13:45 (KEIKO)		フリータイム	流水教室(高橋) 13:00~14:00				水中ウォーキング 13:15~13:45(圭子)	GROUP FIGHT 13:15~14:00 (NOZOMI)	煌伎匠(オウギノシヨウ) 13:15~14:00 (佐藤広美)		
13:30		太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)			GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀 内)		スイムワンポイント太郎) 14:00~14:30	ズンバ 14:15~15:00 (佐藤広美)	EX core(佐々木) 14:15~14:45		アクアビクス(千葉) 14:15~14:45
14:00								オリジナルアクアビクス(佐々木) 14:45~15:15				
14:30	エンジョイエアロ 14:30~15:15 (嶋 守)	ピラティス 14:30~15:15 (松 浦)		スクール スイム 初級 (直 子)	エンジョイエアロ 15:00~15:45 (圭 子)				太極拳 15:15~16:00 (佐藤広美)	BODY RUSH45 15:15~16:00 (高 橋)		泳ぎの基本&スイム500 15:00~15:45 (佐藤)
15:00												整
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋 守)	Ex core(佐々木) 16:00~16:30		水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15		EX CORE(佐々木) 16:00~16:30		かんたん平泳ぎ(太郎) 16:00~16:30	FIGHT RUSH 16:15~17:00 (高 橋)	骨盤体操 16:15~17:00 (堀 内)		泳ぎの基本&スイム800 16:00~16:45 (佐藤)
16:00			予約	スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子)								整
16:30												
17:00	M GROUP groove			初級 (5/19)	ストライキング エクササイズ 土曜日(Bスタジオ) 5/6・20 17:00~18:00 (櫻 田)							
17:30				中級 (5/12・26)								
18:00		バーベルエクササイズ										
18:30		M GROUP POWER										
19:00												
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)	ボディメイクヨガ 19:15~20:00 (加美山)	R-サイクル(佐々木) 19:30~20:00	クロール呼吸(直子) 19:15~19:45								
20:00												
20:30	FIGHT RUSH 20:15~21:00 (高 橋)											
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。