

	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	初めてエアロ 10:30~11:15 (石井)	BODY RUSH45 10:20~11:05 (高橋)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。									
11:00				アクアビクス(望) 10:25~10:55	ラテンエアロ 10:40~11:25 (渡邊)	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	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。	水中運動(本田) 10:20~10:50
11:30	ダンベル体操 11:30~12:00(千葉)	STEP45 11:15~12:00 (圭子)		流水教室(長田) 11:00~12:00				かんたん平泳ぎ(本田) 11:05~11:35		バレエ 11:20~12:05 (只野)		かんたんバタフライ(本田) 11:05~11:35
12:00						ピラティス 11:45~12:30 (渡邊)		アクアビクス(圭子) 11:45~12:15	GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)			アクアビクス(佐々木) 11:45~12:15
12:30	筋膜リリース 12:15~13:00 (千葉)	オリエンタルベリー 12:15~13:00 (堀内)		らくらく背泳ぎ(望) 12:30~13:00	エンジョイエアロ 11:55~12:40 (嶋守)		R-サイクル(千葉) 12:15~12:45	ビキナスイム(本田) 12:30~13:00	ベリーダンスフュージョン 12:30~13:15 (堀内)	GROUP POWER 12:30~13:15 (TSUYOSHI)	R-サイクル(望) 12:30~13:00	泳ぎの基本&スイム800 12:45~13:30 (佐竹)
13:00				水中ウォーキング(高橋) 13:15~13:45	GROUP FIGHT 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)		13:00~カウンセリング 水中ウォーキング 13:15~13:45(堀内)				
13:30	GROUP GROOVE 13:15~14:00 (KEIKO)	ボディトレーニング(望) 13:15~14:00 (望)						流水教室(金澤) 14:00~15:00	GROUP FIGHT 13:45~14:30 (TSUYOSHI)	免疫力向上 骨盤&バランスボール 13:45~14:30 (堀内)	フリータイム	水中ウォーキング(圭子) 13:45~14:15
14:00												
14:30	フラダンス 14:20~15:05 (辻)	GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)		スクール スイム中級 (直子)	ズンバ 14:15~15:00 (岡本)	太極拳 14:15~15:00 (横田)						
15:00				14:30~15:30								
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)		らくらくクロール(直子) 15:45~16:15	機能改善エクササイズ 15:15~16:00 (千葉)			スイムフポイント(望) 15:15~15:45	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)		泳ぎの基本&スイム500 15:15~16:00 (望)
16:00					健康運動指導士による			美脚トレーニング(望) 16:00~16:30	ラテンコンサルサ® 15:50~16:35 (渡邊)	EX CORE(佐々木) 16:00~16:30		
16:30				ウォーキング500(直子) 16:30~17:00				流水教室(菅原) 16:00~17:00				水中運動(望) 16:15~16:45
17:00												
17:30	スローエクササイズ 毎週月曜日(セミナー室) 13:30~14:30 (10日・24日) 14:30~15:30 (3日・17日) (櫻田)		ストライキング エクササイズ 毎週月曜日(セミナー室) 19:30~20:30		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。							
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	ズンバ 19:15~20:00 (石川)	筋膜リリース 19:15~20:00 (堀内)			リンパケアストレッチ 19:15~20:00 (松浦)	BODY RUSH45 19:15~20:00 (徹哉)		アクアビクス(望) 19:15~19:45	ダンスラッシュ 19:15~20:00 (高橋)	ファイティングシェイプ 19:15~20:00 (佐藤 秀樹)		らくらく背泳ぎ(望) 19:15~19:45
20:00				アクアビクス(佐々木) 20:00~20:30								
20:30	FIGHT RUSH 20:15~21:00 (高橋)				GROUP FIGHT 20:15~21:00 (NOZOMI)	ズンバ 20:15~21:00 (松浦)			ピラティス 20:15~21:00 (佐藤 秀樹)	POWER FIGHT45 20:15~21:00 (高橋)		
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)