

| 3月 21日 (火曜日) |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
|--------------|----------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------|
|              | スタジオA                                  | スタジオB                               | スタジオC                                                                                                                    | プール                                          |                              |
| 10:00        |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
| 10:30        |                                        |                                     | フリータイム<br>自由にバイクを<br>ご利用頂けます。                                                                                            | 水中ウォーキング(本田)<br>10:20～10:50                  |                              |
| 11:00        | GROUP GROOVE<br>10:40～11:25<br>(圭 子)   | 機能改善ストレッチ<br>10:30～11:15<br>(千 葉)   |                                                                                                                          |                                              | らくらく背泳ぎ(本田)<br>11:05～11:35   |
| 11:30        |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
| 12:00        | エンジョイエアロ<br>11:55～12:40<br>(高 城)       | ピラティス<br>11:45～12:30<br>(祥 乃)       |                                                                                                                          |                                              | アクアピクス(千葉)<br>11:45～12:15    |
| 12:30        |                                        |                                     | R-サイクル(望)<br>12:15～12:45                                                                                                 | ビギナースイム(本田)<br>12:30～13:00                   |                              |
| 13:00        | GROUP FIGHT<br>13:00～13:45<br>(NOZOMI) | 健美操<br>13:00～13:45<br>(岡 本)         | フリータイム<br>自由にバイクを<br>ご利用頂けます。<br><br> | 13:00～カウンセリング<br>水中ウォーキング<br>13:15～13:45(堀内) |                              |
| 13:30        |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
| 14:00        |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
| 14:30        | ズンバ<br>14:15～15:00<br>(岡 本)            | 太極拳<br>14:15～15:00<br>(横 田)         |                                                                                                                          |                                              | 流水教室(金澤)<br>14:00～15:00      |
| 15:00        |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
| 15:30        | 機能改善エクササイズ<br>15:15～15:45(千葉)          |                                     |                                                                                                                          |                                              | スイムワンポイント(望)<br>15:15～15:45  |
| 16:00        | 初歩のエアロ<br>16:00～16:30(高城)              | BODY RUSH45<br>16:00～16:45<br>(高 橋) |                                                                                                                          |                                              | 美脚トレーニング(望)<br>16:00～16:30   |
| 16:30        |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              | 流水教室<br>16:00～17:00<br>(菅 原) |
| 17:00        | FIGHT RUSH45<br>17:00～17:45<br>(高 橋)   |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
| 17:30        |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
| 18:00        |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
| 18:30        | インフィー商品をWebで<br>購入出来るようになりました          |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
| 19:00        |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
| 19:30        |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
| 20:00        |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
| 20:30        |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
| 21:00        |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
| 21:30        |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |
| 22:00        |                                        |                                     |                                                                                                                          |                                              |                              |





QRコードを読み取って  
いただくとインフィーを  
ご購入いただけます。



ストレッチ  
効果

筋肉の疲れ  
解消

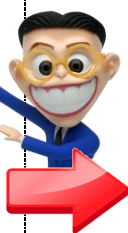
姿勢改善

指圧効果

血行改善



～ご不明な方はスタッフにお声がけ下さい～



QRコードを読み取って  
いただくとインフィーを  
ご購入いただけます。



～ご不明な方はスタッフにお声がけ下さい～