

	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。	アクアピクス(望) 10:25~10:55	ラテンエアロ 10:30~11:15 (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			
11:00				流水教室(長田) 11:00~12:00	※(時間変更)				かんたん平泳ぎ(本田) 11:05~11:35				かんたんハタフライ(本田) 11:05~11:35		
11:30	ダンベル体操 11:30~12:00(千葉)	STEP45 11:15~12:00 (圭子)				※(時間変更)	ピラティス 11:35~12:20 (渡邊)			GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)	バレエ 11:20~12:05 (只野)		アクアピクス(佐々木) 11:45~12:15		
12:00									アクアピクス(圭子) 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) 12:15~12:45	エンジョイエアロ 11:55~12:40 (嶋守)	※(時間変更)	R-サイクル(千葉) 12:15~12:45							
13:00					※(時間変更)				ビキ'ナースイム(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)		
13:30	GROUP GROOVE 13:15~14:00 (KEIKO)	ボディトレーニング(望) 13:15~14:00			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)		水中ウォーキング教室 13:15~13:45(堀内)		免疫力向上	フリータイム			
14:00										GROUP FIGHT 13:45~14:30 (TSUYOSHI)	骨盤&バランスボール 13:45~14:30 (堀内)		水中ウォーキング(圭子) 13:45~14:15		
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) 14:30~15:30	ズンバ 14:15~15:00 (岡本)	太極拳 14:15~15:00 (横田)		流水教室(金澤) 14:00~15:00		エンジョイエアロ 14:50~15:35 (菅原)	気脈活性化ヨガ 14:45~15:30 (松本)			
15:00															
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)	refind 15:15~16:00 (岡本)		スイムワンポイント(望) 15:15~15:45				泳ぎの基本&スイム500 15:15~16:00 (望)			
16:00															
16:30					健康運動指導士による ※フロントにてお申込み下さい (定員10名)			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		水中運動(望) 16:15~16:45			
17:00	<div style="border: 2px solid purple; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>ストライキング エクササイズ</b> 月曜日(セミナー室) 5/8・22 19:30~20:30 (櫻田)</p> </div>														
17:30															
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)		かんたんハタフライ 19:15~20:00(太郎)	リンパケアストレッチ 19:15~20:00 (松浦)	BODY RUSH45 19:15~20:00 (徹哉)		アクアピクス(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	NEW HIIT RUSH 20:15~21:00 (高橋)	高強度インターバルトレーニング。 軽快な音楽をBGMに心地よく、 ちょっとハードに体を動かすクラス。		アクアピクス(佐々木) 20:00~20:30											
20:30					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)
- ・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。

	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。	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。		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 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)	タイヨギ 11:00~11:45 (門間)		アクアピクス(早坂) 11:00~11:30	GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)	ヨガ 11:30~12:15 (加美山)		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	水中ウォーキング(千葉) 11:00~11:30
11:30				整 ピギナーズスイム(本田) 11:45~12:15									
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		インフィニ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)	GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU)	ご自由にバイクをご利用頂けます。	かんたんバタフライ(望) 11:45~12:15	
12:30													
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									
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)		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)			
14:00								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		
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) 14:30~15:30				オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15				アクアピクス(千葉) 14:15~14:45	
15:00					エンジョイエアロ 15:00~15:45 (圭子)							泳ぎの基本&スイム500 15:00~15:45 (佐藤)	
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋守)			水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15					太極拳 15:15~16:00 (佐藤広美)	BODY RUSH45 15:15~16:00 (高橋)		整	
16:00		Ex core(佐々木) 16:00~16:30		スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子)		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)	
16:30			予約									整	
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) 有料 5/6・20 17:00~18:00 (櫻田)								
17:30	バーベルエクササイズ			中級 (5/12・26)									
18:00	M GROUP POWER												
18:30													
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・POWERFIGHT**24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。