

	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	整 初めてエアロ 	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。	アクアビクス(望) 10:25～10:55	整 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 	整 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	10:30～11:15 (石 井)			流水教室(長田) 有料				かんたんバタフライ(本田) 11:05～11:35	整	バレエ		らくらくクロール(本田) 11:05～11:35	
11:30	ダンベル体操 	STEP45 11:15～12:00 (圭 子)		11:00～12:00		ピラティス 11:35～12:20 (渡 邊)			アクアビクス(圭子) 11:45～12:15	GROUP GROOVE 11:30～12:15 (KEIKO)		11:20～12:05 (只 野)	アクアビクス(佐々木) 11:45～12:15
12:00	11:30～12:00(千葉)				エンジョイエアロ 11:55～12:40 (嶋 守)								
12:30	筋膜リリース 12:15～13:00 	オリエンタルベリー 12:15～13:00 		かんたん平泳ぎ(望) 12:15～12:45			R-サイクル(千葉) 12:15～12:45 整					R-サイクル(望) 12:30～13:00 整	
13:00								ビギ'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)	泳ぎの基本&スイム800 12:45～13:30		
13:30	GROUP GROOVE 13:15～14:00 (KEIKO) 整	ボディトレーニング(望) 13:15～14:00 		水中ウォーキング'(高橋) 	GROUP FIGHT 13:00～13:45 (NOZOMII)	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)	(6月より整理券配布)		フリータイム	泳ぎの基本&スイム(佐 竹) 整	
14:00													
14:30	フラダンス 14:20～15:05 (辻)	GROUP POWER 14:15～15:00 (MASAKAZU)						流水教室(金澤) 有料	整 GROUP FIGHT 13:45～14:30 (TSUYOSHI)	骨盤&バランスボール 13:45～14:30 		水中ウォーキング(圭子) 13:45～14:15	
15:00				スクール スイム中級 (直 子) 有料	ズンバ 14:15～15:00 (岡 本)	太極拳 14:15～15:00 (横 田)		14:00～15:00		エンジョイエアロ 14:50～15:35 (菅 原)	気脈活性ヨ ガ 14:45～15:30		泳ぎの基本&スイム500 15:15～16:00
15:30	 免疫力向上エンジョイエアロ	ボディメイクヨガ		14:30～15:30	機能改善エクササイズ 	refind 有料 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	
16:00	15:30～16:15 (圭 子)	15:30～16:15 (石 堂)		らくらく背泳ぎ(直子) 15:45～16:15	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)			15:15～15:45	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		15:15～16:00 (望) 整
16:30	ストライキング エクササイズ 月曜日(セミナー室) 6/12・26 19:30～20:30 (櫻 田) 有料			ウォーキング500(直子) 16:30～17:00	(レッスン変更) 							水中運動(望)  16:15～16:45	
17:00								流水教室(菅原) 有料 16:00～17:00					
17:30													
18:00													
18:30											格闘技エクササイズ 		
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) 		らくらくクロール(太郎) 19:15～19:45	リラックスヨガ  19:15～20:00 (石 堂)	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)	かんたん平泳ぎ(望) 19:15～19:45		
20:00													
20:30	HIIT RUSH 20:15～21:00 (高 橋)			アクアビクス(佐々木) 20:00～20:30	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。 ・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。
- ・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)