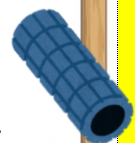


	月曜日				火曜日				水曜日				
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	
10:00													
10:30	整 初めてエアロ 	BODY RUSH45 10:20～11:05 (高 橋)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	アクアビクス(望) 10:25～10:55	整 ラテンエアロ 10:30～11:15 (渡 邊)	ナチュラルFIT 10:30～11:15 (佐々木)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	水中ウォーキング(本田) 10:20～10:50 	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				流水教室(長田) 有料					らくらく背泳ぎ(本田) 11:05～11:35	整		バレエ 11:20～12:05 (只 野)	かんたん平泳ぎ(本田) 11:05～11:35
11:30	ダンベル体操 	STEP45 11:15～12:00 (圭 子)			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)		アクアビクス(佐々木) 11:45～12:15			
12:00													
12:30	インフィハッピーストレッチ 12:15～13:00 	オリエンタルベリー 12:15～13:00 		らくらくクロール(高橋) 12:15～12:45	エンジョイエアロ 11:55～12:40 (嶋 守)			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	GROUP POWER 12:30～13:15 (TSUYOSHI)	R-サイクル(望) 整 12:30～13:00	泳ぎの基本&スイム800	
13:00													
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) 13:15～13:45 	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)			フリータイム	(佐 竹) 整	
14:00													
14:30	フラダンス 14:20～15:05 (辻)	GROUP POWER 14:15～15:00 (MASAKAZU)			ズンバ 14:15～15:00 (岡 本)	太極拳 14:15～15:00 (横 田)		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 (堀 内)		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					オリジナル健康体操 14:50～15:35 	気脈活性ヨ ガ 14:45～15:30 (松 本) 整		泳ぎの基本&スイム500 14:15～15:00 整 (限 部)	
15:30			14:30～15:30	機能改善エクササイズ 	refind 有料	スイムワンポイント(望) 15:15～15:45 							
16:00	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)	かんたんバタフライ(直子) 15:45～16:15	15:15～16:00 (堀 内)	※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 	15:50～16:35 (渡 邊)	EX CORE(佐々木) 16:00～16:30	キッズスイミングスクール 15:30～16:30				
16:30	お知らせ インフィーハッピーストレッチ又は 筋膜リリース定員の変更 20名⇒23名 となります。 			ウォーキング500(直子) 16:30～17:00			流水教室(菅原) 有料			キッズスイミングスクール 16:45～17:45			
17:00													
17:30													
18:00												※フィットネス会員の方は 受講できません。	
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) 	かんたん平泳ぎ(太郎) 19:15～19:45	リラックスヨガ 	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)	らくらくクロール(望) 19:15～19:45				
20:00													
20:30	HIIT 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。 ・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)

	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												
10:30	Walkingエアロ(峰村) 10:20~10:50	機能改善ストレッチ(圭子) 10:15~10:45	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。	かんたんパタフライ(本田) 10:20~10:50	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松 浦)	フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。		キッズスイミングスクール 10:00~11:00			整 R-サイクル(望) 10:30~11:00	流水教室(菅原) 10:15~11:15 (11/5)
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								
11:30	整				GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)	整 ヨ ガ 11:30~12:15 (加美山)		キッズスイミングスクール 11:15~12:15	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。	かんたん平泳ぎ(望) 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(高橋) 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 整			GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU)		水中ウォーキング(太郎) 12:30~13:00
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	※フィットネス会員の方は 受講できません。	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								
13:30		太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)			GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI) 整	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) 整	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)				オリジナルアクアビクス(佐々木) 14:45~15:15				泳ぎの基本&スイム500 15:00~15:45 (佐藤) 整
15:00				水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15	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)		
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋 守)	Ex core(高橋) 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		らくらく背泳ぎ(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) 整
16:00			フリータイム									
16:30												
17:00	GROUP groove			初級 (11/10・24)								
17:30				中級 (11/17)								
18:00		バーベルエクササイズ		(各5名定員です) (フロントにてご予約下さい)								
18:30		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)		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

・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**30名**(※GROUPPOWER・BODYRUSH・POWERFIGHT**24名**)・Cスタジオ**14名** 】
(※バランスボール**19名** ※インフィー**23名**・EX core**20名** ※ナチュラルFIT**27名**)

・レッスン前後の15分~30分は、換気・清掃作業を行います。予めご了承ください。