

	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				かんたん平泳ぎ(本田) 11:05～11:35	整	バレエ 11:20～12:05 (只 野)		かんたんバタフライ(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)		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 		らくらく背泳ぎ(高橋) 12:15～12:45	エンジョイエアロ 11:55～12:40 (嶋 守)										
13:00															
13:30	GROUP GROOVE 13:15～14:00 (KEIKO) 整	ボディトレーニング 		水中ウォーキング(高橋) 	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)			フリータイム	泳ぎの基本&スイム800 12:30～13:00 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									泳ぎの基本&スイム500 14:15～15:00 整		
15:30															
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)		らくらくクロール(直子) 15:45～16:15	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 		オリジナル健康体操 		気脈活性ヨ ガ 14:45～15:30 整 (松 本)		キッズスイミングスクール 15:30～16:30	
16:30															
17:00				ウォーキング500(直子) 16:30～17:00						流水教室(菅原) 有料 16:00～17:00					キッズスイミングスクール 16:45～17:45
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) 		かんたんバタフライ(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)			らくらく背泳ぎ(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)