

	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	〇 初めてエアロ 10:30~11:15 (渡邊)	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	〇 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		STEP45 11:15~12:00 (圭子)		流水教室(長田) 11:00~12:00				ピラティス 11:35~12:20 (渡邊)	かんたんパタフライ(本田) 11:05~11:35	GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)		バレエ 11:20~12:05 (只野)
11:30	ダンベル体操 11:30~12:00(高橋)											
12:00												
12:30	インフイーハッピーストレッチ 12:15~13:00 (望)	オリエンタルベリー 12:15~13:00 (堀内)		かんたん平泳ぎ(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) 〇	ボディトレーニング 13:15~14:00 (望)		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)			フリータイム	泳ぎの基本&スイム800 12:30~13:30 (佐竹) 〇
14:00												
14:30	フラダンス 14:20~15:05 (辻)	GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)										
15:00				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) 13:45~14:45	GROUP FIGHT 13:45~14:30 (TSUYOSHI) 〇	骨盤&バランスボール 13:45~14:30 (堀内)	音楽に合わせてゆったり全身を動かして行くヨガ。終わった後は身体も気持ちもスッキリします。	水中ウォーキング(圭子) 13:45~14:15
15:30								14:45~15:15	オリジナル健康体操 14:50~15:35 (菅原)	ウェルネスヨガ 14:45~15:30 (渡邊) 〇		
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)		機能改善エクササイズ 15:15~16:00 (堀内)	refind 15:15~16:00 (岡本)			スイムワンポイント(望) 15:15~15:45				キッズスイミングスクール 15:30~16:30
16:30												
17:00				らくらく背泳ぎ(直子) 15:45~16:15				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		
17:30												
18:00				ウォーキング500(直子) 16:30~17:00				流水教室(菅原) 16:00~17:00				
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)		らくらくクロール(太郎) 19:15~19:45	リラクソヨガ 19:15~20:00 (石堂)	BODY RUSH45 19:15~20:00 (高橋)		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)		かんたん平泳ぎ(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)