

	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。	アクアビクス(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) <small>有料</small> 11:00~12:00		エンジョイエアロ 11:55~12:40 (嶋守)		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)	らくらくクロール(本田) 11:05~11:35
11:30	ダンベル体操 11:30~12:00(高橋)	オリエンタルベリー 12:15~13:00 (堀内)		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)		ビキナスイム(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) 〇 12:30~13:00	泳ぎの基本&スイム800 12:30~13:30	
12:00	インフイーハッピーストレッチ 12:15~13:00 (望)												
12:30													
13:00	(3月より整理券配布となります)												
13:30	GROUP GROOVE 13:15~14:00 (KEIKO)	ボディトレーニング 13:15~14:00 (望)											
14:00													
14:30	フラダンス 14:20~15:05 (辻)	GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)											
15:00													
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)											
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30	ズンバ 19:15~20:00 (石川)	おまかせストレッチ 19:15~20:00 (堀内)											
20:00													
20:30	HIIT RUSH 20:15~21:00 (高橋)												
21:00													

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。

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分以内とさせて頂きます。 ・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)