

	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)	ヨガ 10:30~11:15 (加美山)	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 (笹田)	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		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)	らくらくクロール(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)	インフィーハッピーストレッチ 12:15~13:00 (望)		かんたんバタフライ(高橋) 12:15~12:45	GROUP FIGHT 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)		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) 12:30~13:00	泳ぎの基本&スイム800 12:30~13:15 (佐竹)
12:00	オリエンタルベリー 12:15~13:00 (堀内)	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	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)	骨盤&バランスボール 13:45~14:30 (堀内)		泳ぎの基本&スイム500 14:15~15:00 (限部)
12:30	GROUP GROOVE 13:15~14:00 (KEIKO)	機能改善エクササイズ 15:15~16:00 (堀内)		スクール スイム中級 (直子)	refind 15:15~16:00 (岡本)			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)			
13:00	フラダンス 14:20~15:05 (辻)	ボディメイクヨガ 15:30~16:15 (石堂)		かんたん平泳ぎ(直子) 15:45~16:15				スイムワンポイント(望) 15:15~15:45	ラテンコンサルサ® 15:50~16:35 (渡邊)	EX CORE(佐々木) 16:00~16:30		
13:30	エンジョイエアロ 15:30~16:15 (圭子)			ウォーキング500(直子) 16:30~17:00				美脚・美腹トレーニング(望) 16:00~16:30				
14:00								流水教室(菅原) 16:00~17:00				
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
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)		らくらく背泳ぎ(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 (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)		かんたんバタフライ(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												

しばらくの間
レッスン変更になります

※フロントにてお申込み下さい
(定員10名)



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)