

# STUDIO & POOL Program

2024/4月

	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。	かんたん平泳ぎ(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 (4/21)	
11:00	サーキットシェイプ 11:00~11:45 (峰村)	タイヨギ 11:00~11:45 (門間)		アクアピクス(早坂) 11:00~11:30	モーニングストレッチ(望) 10:45~11:15		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。		
11:30	整		整	ビギナースイム(本田) 11:45~12:15	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	※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)	GROUP POWER 12:00~12:45 (MASAKAZU)	らくらく背泳ぎ(望) 11:45~12:15	
12:00	バレット 12:00~12:45 (MIKI)	NEW ダンベル体操(圭子) 12:15~12:45	R-サイクル(高橋) 12:00~12:30	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					水中ウォーキング(太郎) 12:30~13:00	
12:30				スクール スイム 初級 (直子) 14:30~15:30	エンジョイエアロ 15:00~15:45 (圭子)							
13:00	ズンバ 13:00~13:45 (MIKI)		フリータイム	流水教室(高橋) 13:00~14:00	EX CORE(佐々木) 16:00~16:30							
13:30		太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)		グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀内)							
14:00				グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	スイムワンポイント(太郎) 14:00~14:30							
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)		グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							
15:00				グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋守)			グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							
16:00		Ex core(高橋) 16:00~16:30		グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							
16:30			予約	グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							
17:00	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)	バーベルエクササイズ POWER		グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							
17:30				グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							
18:00				グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							
18:30				グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							
19:00				グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)	ボディメイクヨガ 19:15~20:00 (加美山)		グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							
20:00				グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							
20:30	FIGHT RUSH 20:15~21:00 (高橋)			グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							
21:00				グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							
21:30				グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							
22:00				グループファイト 13:45~14:30 (NOZOMI)	オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15							

※水が怖い!  
※もぐれるようになりたい  
こんな方は是非  
スイムオリエンテーションへ。

## 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)  
 〇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・POWERFIGHT24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 core20名 ※ナチュラルFIT27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。