

	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	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	ラテンエアロ 10:30~11:15 (渡邊)	ヨガ 10:30~11:15 (加美山)	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				流水教室 11:00~12:00				らくらくクロール(本田) 11:05~11:35					らくらく背泳ぎ(本田) 11:05~11:35
11:30	ラテンコンサルサ® 11:35~12:20 (渡邊)	やさしいベリーダンス 11:15~12:00 (堀内)			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)		GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)		バレエ 11:20~12:05 (只野)		アクアピクス(佐々木) 11:45~12:15
12:00													
12:30	ダンベル体操(佐々木) 12:30~13:00	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								
13:00													
13:30	GROUP GROOVE 13:15~14:00 (KEIKO)	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)					
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)	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)	
15:30				機能改善エクササイズ 15:15~16:00 (堀内)	refind 15:15~16:00 (岡本)			オリジナル健康体操 14:50~15:35 (菅原)	リラクソヨガ 14:45~15:30 (高橋南)				
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)		かんたん平泳ぎ(直子) 15:45~16:15							泳ぎの基本&スイム800 12:30~13:15 (佐竹)		
16:30													
17:00				ウォーキング500(直子) 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	リラクソヨガ 19:15~20:00 (石堂)	BODY RUSH45 19:15~20:00 (高橋)							
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)							
21:00													
21:30													
22:00													

しばらくの間
レッスン変更になります

フリータイム
自由にバイクを
ご利用頂けます。

R-サイクル(望) 整

フリータイム

整

NEW

変更



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。
 ・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)