

	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		BODY RUSH 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。	🔴 9/15休み 流水教室 (佐々木 孝弘) 10:25～10:55 10:30～11:30 [有料] 流水水中ウォーキング 11:30～12:00(高橋) [有料] かんたんバタフライ(佐藤康弘) 12:15～12:45 水中ウォーキング(佐藤康弘) 13:00～13:30 スクール スイム中級 (直 子) [有料] 14:30～15:30 かんたん平泳ぎ(直子) 15:45～16:15 ウォーキング500(直子) 16:30～17:00										
11:00	初めてエアロ 10:30～11:15 (渡 邊) 〇整				ラテンエアロ 10:30～11:15 (渡 邊) 〇整	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) 〇整	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 🟢		
11:30		やさしいベリーダンス 女性限定(堀内)						らくらくクロール(本田) 11:05～11:35		バレエ 11:20～12:05 (只 野)			らくらく背泳ぎ(本田) 11:05～11:35	
12:00	ラテンコンサルサ® 11:35～12:20 (渡 邊) 〇整	11:15～12:00 🟢				ピラティス 11:35～12:20 (渡 邊)			アクアビクス(佐々木) 11:45～12:15	J-POPダンス 11:30～12:15 (戸 田) 〇整			アクアビクス(佐々木) 11:45～12:15	
12:30		インフイーハッピーストレッチ 12:15～13:00 🟢 (望) 〇整				エンジョイエアロ 11:55～12:40 (嶋 守)								
13:00	ダンベル体操(佐々木) 12:30～13:00								ビギナースイム(本田) 12:30～13:00 🟢	ベリーダンスフュージョン 女性限定(堀内) 12:30～13:15			泳ぎの基本&スイム800 12:30～13:15	
13:30	サルセーション 13:15～14:00 (長 瀬)	ボディトレーニング 13:15～14:00 🟢 (望) 〇整				健美操 13:00～13:45 (岡 本)			流水水中ウォーキング 13:15～13:45(堀内) [有料]			ストロングネーション 12:45～13:30 (MICHIKO) 〇整	R-サイクル(佐々木) 12:45～13:15	(佐 竹)
14:00														
14:30	フラダンス 14:20～15:05 (伊 藤)	GROUP POWER 14:15～15:00 (MASAKAZU)				ズンバ 14:15～15:00 (岡 本)		太極拳 14:15～15:00 (小松原)	流水教室(金澤) 13:45～14:45 [有料]	GROUP FIGHT 13:45～14:30 (NOZOMI) 〇整		骨盤&バランスボール 13:45～14:30 🟢 (堀 内) 〇整	フリータイム	水中ウォーキング(高橋) 13:45～14:15
15:00														
15:30		ボディメイクヨガ 15:15～16:00 (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 🟢		オリジナル健康体操 14:50～15:35 🟢 (菅 原) 〇整	リラックスヨガ 14:45～15:30 (浅 野)					
16:00	エンジョイエアロ 15:30～16:15 (笹 田)													
16:30														
17:00														
17:30	HF24 BOX 映像レッスン 初心者にも親しみやすい日本人 インストラクターで、 フィットネス初心者層・中高年層にアプローチ 映像に映るインストラクターと一緒にレッスン。 有人レッスンにはない、気軽な参加や未経験者層にもおススメできるレッスンです													
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)	バーチャル	ターン練習(高橋) 19:15～19:45	フットコンディショニング 19:15～20:00 (MICHIKO) 🟢	BeatWorkout Vol.1 19:30～20:00 バーチャル	レベルアップスイム (菅原敏幸) 19:15～20:00	ファイティングシェイプ 19:15～20:00 (佐藤 秀樹)	サルセーション 19:15～20:00 (齋 藤)	流水水中ウォーキング 19:15～19:45(太郎) [有料]				
20:00														
20:30	HIIT RUSH 20:15～21:00 (高 橋)	リラックスヨガ 20:15～20:46 🟢			ストロングネーション 20:15～21:00 (MICHIKO)		ズンバ 20:15～21:00 (松 浦)		ピラティス 20:15～21:00 (佐藤 秀樹)		POWER RUSH 20:15～21:00 (高 橋)			
21:00														
21:30	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)													
22:00														