

	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			フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。					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)	やさしいエアロ	ボディメイクヨガ	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)	
10:30	初めてエアロ 10:30～11:15 (渡 邊) 整	BODY RUSH 10:20～11:05 (高 橋)		流水教室 (佐々木 孝弘)	10:25～10:55	ラテンエアロ 10:30～11:15 (渡 邊) 整	ヨガ 10:30～11:15 (加美山)		10:20～10:50	10:15～11:00 (笹 田) 整	10:15～11:00 (浅 倉)		10:20～10:50	
11:00				10:30～11:30 有料					かんたん平泳ぎ(本田)				かんたんバタフライ(本田)	
11:30		やさしいベリーダンス 女性限定(堀内)		流水水中ウォーキング 11:30～12:00(高橋) 有料			ピラティス 11:35～12:20 (渡 邊)		11:05～11:35		バレエ 11:20～12:05 (只 野)		11:05～11:35	
12:00	ラテンコンサルサ⑩ 11:30～12:15 (渡 邊) 整					エンジョイエアロ 11:55～12:40 (嶋 守) 整			アクアビクス(佐々木) 11:45～12:15	DANCEフィットネス 11:30～12:15 (戸 田) 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) 整			らくらく背泳ぎ(佐藤康弘) 12:15～12:45									
13:00	ダンベル体操(佐々木) 12:30～13:00				水中ウォーキング(佐藤康弘) 13:00～13:30	GROUP FIGHT 13:00～13:45 (NOZOMI) 整	健美操 13:00～13:45 (岡 本)		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	ストロングネーション 12:45～13:30 (MICHIKO) 整		R-サイクル(佐々木) 12:45～13:15	泳ぎの基本&スイム800 12:30～13:15 (佐 竹)
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) 整							流水水中ウォーキング 13:15～13:45(堀内) 有料					
14:00									流水教室(金澤) 13:45～14:45 有料	GROUP FIGHT 13:45～14:30 (NOZOMI) 整	骨盤&バランスボール 13:45～14:30 (堀 内) 整		フリータイム	水中ウォーキング(高橋) 13:45～14:15
14:30	フラダンス 14:20～15:05 (伊 藤)	GROUP POWER 14:15～15:00 (MASAKAZU)			スクール スイム中級 (直 子) 有料 14:30～15:30	ズンバ 14:15～15:00 (岡 本)	太極拳 14:15～15:00 (小松原)						泳ぎの基本&スイム500 14:15～15:00 (隈 部)	
15:00										オリジナル健康体操 14:50～15:35 (菅 原) 整	リラックスヨガ 14:45～15:30 (浅 野)			
15:30	エンジョイエアロ 15:30～16:15 (笹 田)	ボディメイクヨガ 15:15～16:00 (石 堂)			らくらくクロール(直子) 15:45～16:15	機能改善エクササイズ 15:15～16:00 (堀 内)								
16:00														
16:30				ウォーキング500(直子) 16:30～17:00		心と体の リラクゼーション 16:15～17:00				EX CORE(佐々木) 16:00～16:30	キッズスイミングスクール 15:45～16:45			
17:00	キッズダンススクール 16:45～17:45						流水教室(菅原) 16:00～17:00 有料		セルフ フットセラピー 16:45～17:12		キッズスイミングスクール 16:45～17:45			
17:30														
18:00	キッズダンススクール 17:45～18:45													
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)		スイムワンポイント(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		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)	心と体のリラクゼーション 20:15～21:00			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。													
22:00	・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・流水水中ウォーキング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)													