

金曜日				
	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(早坂) 10:15~10:45	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。	らくらく背泳ぎ(本田) 10:20~10:50
11:00	サーキットシェイプ 11:00~11:45 (峰村)	ヨガ 11:00~11:45 (HANA)		アクアピクス(早坂) 11:00~11:30
11:30				
12:00	バレトン 12:00~12:45 (MIKI)	初めてステップ 12:00~12:45 (星)	R-サイクル(高橋) 12:00~12:30	ビギナースイム(本田) 11:45~12:15
12:30				
13:00	GROUP GROOVE 13:00~13:45 (MIKI)		フリータイム	流水教室(高橋) 13:00~14:00
13:30		太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)		
14:00				
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)		スクール スイム 初級 (直子) 14:30~15:30
15:00				
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋守)	疲労解消マッサージ 15:30~15:49		水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15
16:00		Ex core(高橋) 16:00~16:30		スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子)
16:30				
17:00				初級 (2/6・20)
17:30				中級 (2/13・27)
18:00				(各5名定員です) (フロントにてご予約下さい)
18:30				
19:00				流水水中ウォーキング 18:30~19:00(直子)
19:30	DanceRush(高橋) 19:30~20:00	ベーシックヨガ 19:15~20:00 (浅野)		クロール呼吸(直子) 19:15~19:45
20:00				
20:30	FIGHT RUSH 20:15~21:00 (高橋)			
21:00				
21:30				
22:00				