














	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。					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) 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
11:00	初めてエアロ 10:30～11:15 (渡 邊) 整			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)		かんたんパタフライ(本田) 11:05～11:35		バレエ 11:20～12:05 (只 野)		らくらくクロール(本田) 11:05～11:35
11:30		やさしいベリーダンス 女性限定(堀内)		10:30～11:30 有料			ピラティス 11:35～12:20 (渡 邊)			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
12:00	ラテンコンサルサ⑩ 11:30～12:15 (渡 邊) 整	11:15～12:00		流水水中ウォーキング 11:30～12:00(高橋) 有料		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				
12:30		インフイーハッピーストレッチ 12:15～13:00 (望) 整			かんたん平泳ぎ(佐藤康弘) 12:15～12:45								
13:00	ダンベル体操(佐々木) 12:30～13:00								ビギナーズスイム(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	ストロングネーション 12:45～13:30 (MICHIKO) 整		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			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)		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		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)				ズンバ 14:15～15:00 (岡 本)	太極拳 14:15～15:00 (小松原)			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)		泳ぎの基本&スイム500 14:15～15:00 (隈 部)
15:00				スクール スイム中級 (直 子) 有料									
15:30		ベーシックヨガ 15:15～16:00 (石 堂)		14:30～15:30		機能改善エクササイズ 15:15～16:00 (堀 内)			スイムワンポイント(望) 15:15～15:45				
16:00	エンジョイエアロ 15:30～16:15 (笹 田)				らくらく背泳ぎ(直子) 15:45～16:15								キッズスイミングスクール 15:45～16:45
16:30							膝のセルフケア 16:15～17:00	バーチャル			EX CORE(佐々木) 16:00～16:30		
17:00	キッズダンススクール 16:45～17:45				ウォーキング500(直子) 16:30～17:00				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	バーチャル	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.2 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)	美姿勢ヨガ 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													

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・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)

	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)		アクアビクス(早坂) 11:00～11:30	
11:30					
12:00	パレトシ 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 Ex core(高橋) 16:00～16:30			水中ウォーキング(直子) 15:45～16:15 
16:00			 バーチャル	スイムオリエンテーション 16:15～16:45(直子) 	
16:30				初級 (2/6・20)	
17:00				中級 (2/13・27)	
17:30				(各5名定員です) (フロントにてご予約下さい)	
18:00				流水水中ウォーキング 18:30～19:00(直子) 	
18:30					
19:00					
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					