

	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) (整)	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。	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)	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				流水教室 10:30~11:30 (有料)						かんたんパタフライ(本田) 11:05~11:35					らくらくクロール(本田) 11:05~11:35	
11:30	ラテンコンサルサ@ 11:30~12:15 (渡邊) (整)	やさしいベリーダンス 女性限定(堀内) 11:15~12:00		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)		アクアピクス(佐々木) 11:45~12:15		DANCEフィットネス 11:30~12:15 (戸田) (整)	バレエ 11:20~12:05 (只野)		アクアピクス(佐々木) 11:45~12:15	
12:00					エンジョイエアロ 11:55~12:40 (嶋守) (整)											
12:30	ダンベル体操(佐々木) 12:30~13:00	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						ヒキナースイム(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	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)	
13:00				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)				流水水中ウォーキング 13:15~13:45(堀内) (有料)						
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)														
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 (限部)
15:00																
15:30	エンジョイエアロ 15:30~16:15 (笹田)	ベーシックヨガ 15:15~16:00 (石堂)		機能改善エクササイズ 15:15~16:00 (堀内)				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) (整)	リラックスヨガ 14:45~15:30 (浅野)						
16:00			らくらく背泳ぎ(直子) 15:45~16:15													
16:30			ウォーキング500(直子) 16:30~17:00													
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)								
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.3 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)	ぐっすり眠れる 中医学経路ヨガ 20:15~21:00														
21:00																
21:30																
22:00																

バーチャル

バーチャル

HF24 BOX Mirant 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



バーチャル

バーチャル

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)