

	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)	BODY RUSH45 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。	アクアピクス(佐々木) 10:25~10:55	ラテンエアロ 10:30~11:15 (渡邊)	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)	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 (佐々木 孝弘)				らくらく背泳ぎ(本田) 11:05~11:35				かんたん平泳ぎ(本田) 11:05~11:35
11:30	ラテンコンサルサ® 11:35~12:20 (渡邊)	やさしいベリーダンス 11:15~12:00 (堀内)		10:30~11:30		ピラティス 11:35~12:20 (渡邊)		11:05~11:35	J-POPダンス 11:30~12:15 (戸田)	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)			11:45~12:15				
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)		らくらくクロール(高橋) 12:15~12:45				12:30~13:00	ベリーダンスフュージョン 12:30~13:15 (堀内)	ストロングネーション 12:45~13:30 (MICHIKO)	R-サイクル(佐々木) 12:45~13:15	泳ぎの基本&スイム800 (佐竹)
13:00					GROUP FIGHT 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)		13:15~13:45(堀内)				
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)		水中ウォーキング(高橋) 13:15~13:45				水中ウォーキング教室 13:15~13:45(堀内)			フリータイム	水中ウォーキング(高橋) 13:45~14:15
14:00								流水教室(金澤) 13:45~14:45	GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	骨盤&バランスボール 13:45~14:30 (堀内)		泳ぎの基本&スイム500 (限部)
14:30	フラダンス 14:20~15:05 (辻)	GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)		スクール スイム中級 (直子)	ズンバ 14:15~15:00 (岡本)	太極拳 14:15~15:00 (横田)		14:45~15:15		オリジナル健康体操 14:50~15:35 (菅原)	リラクソヨガ 14:45~15:30 (浅野)	
15:00				14:30~15:30	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				
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)		かんたんバタフライ(直子) 15:45~16:15								キッズスイミングスクール 15:30~16:30
16:00												
16:30						デトックス フロー ヨガ 16:15~17:00		流水教室(菅原) 16:00~17:00		EX CORE(佐々木) 16:00~16:30		
17:00				ウォーキング500(直子) 16:30~17:00					ストレッチボールを 使って行きます。	ポールエクササイズ (むくみ解消&体幹) 16:45~17:20		キッズスイミングスクール 16:45~17:45
17:30	HF24 BOX 映像レッスン Mirant											
18:00	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											
18:30												
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)		かんたん平泳ぎ(太郎) 19:15~19:45	フットコンディショニング 19:15~20:00 (MICHIKO)	BODY RUSH45 19:15~20:00 (高橋)		19:15~19:45	ファイティングシェイプ 19:15~20:00 (佐藤 秀樹)	ダンスラッシュ 19:15~20:00 (高橋)	週替わりレッスン 1回目 クロール 2回目 背泳ぎ 3回目 平泳ぎ 4回目 バタフライ	スキルアップスイム (菅原 敏幸) 19:15~20:00
20:00				格闘技エクサ サイズの基本、リズム フォームを習得し 正しい格闘技エクサ サイズを行います								
20:30	HIIT RUSH 20:15~21:00 (高橋)	自律神経を 整えるヨガ 20:15~21:00			ファイトラッシュ フォーム15&ムーブ30 20:15~21:00(高橋)	ズンバ 20:15~21:00 (松浦)			ピラティス 20:15~21:00 (佐藤 秀樹)	POWER FIGHT 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)