

	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(望) 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 11:00~12:00					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)			エンジョイエアロ 11:55~12:40 (嶋守)		ピラティス 11:35~12:20 (渡邊)		アクアピクス(圭子) 11:45~12:15	GROUP GROOVE (KEIKO)	バレエ 11:20~12:05 (只野)		アクアピクス(佐々木) 11:45~12:15
12:00													
12:30	(整理券配布となります) ダンベル体操(佐々木) 12:30~13:00	インフィ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				ビキナスイム(本田) 12:30~13:00	ベリーダンスフュージョン 12:30~13:15 (堀内)	GROUP POWER (TSUYOSHI)	R-サイクル(望) 12:30~13:00	泳ぎの基本&スイム800 12:30~13:15 (佐竹)
13:00													
13:30	GROUP GROOVE 13:15~14:00 (KEIKO)	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	GROUP FIGHT 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)		水中ウォーキング教室 13:15~13:45(堀内)			フリータイム	
14:00									流水教室(金澤) 13:45~14:45	GROUP FIGHT 13:45~14:30 (TSUYOSHI)	骨盤&バランスボール 13:45~14:30 (堀内)		水中ウォーキング(圭子) 13:45~14:15
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) 14:30~15:30	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)	リラックスヨガ 14:45~15:30 (浅野)	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 (圭子)	ボディメイクヨガ 15:30~16:15 (石堂)		かんたんパタフライ(直子) 15:45~16:15	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				キッズスイミングスクール 15:30~16:30	
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
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	リラックスヨガ 19:15~20:00 (石堂)	BODY RUSH45 19:15~20:00 (高橋)		アクアピクス(望) 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)		らくらくクロール(望) 19:15~19:45	
20:00													
20:30	HIIT RUSH 20:15~21:00 (高橋)				GROUP FIGHT 20:15~21:00 (NOZOMI)	ズンバ 20:15~21:00 (松浦)			ピラティス 20:15~21:00 (佐藤 秀樹)	POWER FIGHT45 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)

