

# STUDIO & POOL Program

2024/7月

	金曜日				土曜日				日曜日			
	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	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。	かんたんパタフライ(本田) 10:20~10:50	オリジナルエアロ 10:30~11:15 (松浦)	モーニングストレッチ(望) 10:45~11:15	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。	キッズスイミングスクール 10:00~11:00	ピラティス 10:15~11:00 (松浦)		R-サイクル(望) 10:30~11:00	流水教室(菅原) 10:15~11:15 <small>(7月は休講です)</small>
11:00	サーキットシェイプ 11:00~11:45 (峰村)	タイ式ヨガ 11:00~11:45 (門間)		アクアピクス(早坂) 11:00~11:30								
11:30	整				GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)	ヨガ 11:30~12:15 (加美山)		キッズスイミングスクール 11:15~12:15	ズンバ 11:15~12:00 (松浦)	お腹シェイプ(佐々木) 11:15~11:45	フリータイム ご自由にバイクをご利用頂けます。	かんたん平泳ぎ(望) 11:45~12:15
12:00	バレット 12:00~12:45 (MIKI)	ダンベル体操(圭子) 12:15~12:45	R-サイクル(高橋) 12:00~12:30	ビギナースイム(本田) 11:45~12:15	インフイーハッピーストレッチ 12:30~13:15 (望)	GROUP POWER 12:30~13:15 (MASAKAZU)	フリータイム	※フィットネス会員の方は 受講できません。	おまかせストレッチ30or45 12:15~13:00 (堀内)	GROUP POWER (MASAKAZU) 12:00~12:45		水中ウォーキング(太郎) 12:30~13:00
13:00	ズンバ 13:00~13:45 (MIKI)	太極舞 13:30~14:15 (佐藤広美)	フリータイム	流水教室(高橋) 13:00~14:00 <small>有料</small>	GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)	メディカルストレッチ 14:00~14:45 (堀内)			水中ウォーキング 13:15~13:45(圭子)	GROUP FIGHT 13:15~14:00 (NOZOMI)	煌伎匠(オウギノシヨウ) 13:15~14:00 (佐藤広美)	
14:00				スクール スイム 初級 (直子) 14:30~15:30 <small>有料</small>					ピギナースイム(太郎) 14:00~14:30	ズンバ 14:15~15:00 (佐藤広美)	EX core(佐々木) 14:15~14:45	
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)			エンジョイエアロ 15:00~15:45 (圭子)			オリジナルアクアピクス(佐々木) 14:45~15:15				泳ぎの基本&スイム500 15:00~15:45 (佐藤)
15:00				水中ウォーキング(直子) 15:45~16:15					太極拳 15:15~16:00 (佐藤広美)	BODY RUSH45 15:15~16:00 (高橋)		泳ぎの基本&スイム800 16:00~16:45 (佐藤)
15:30	ダンスエアロ 15:30~16:15 (嶋守)	Ex core(高橋) 16:00~16:30	予約	スイムオリエンテーション 16:15~16:45(直子)		EX CORE(佐々木) 16:00~16:30			らくらく背泳ぎ(太郎) 16:00~16:30	FIGHT RUSH 16:15~17:00 (高橋)	骨盤体操 16:15~17:00 (堀内)	
16:00				初級 (7/5・19)	<div data-bbox="1029 1091 1413 1284" data-label="Text"> <p>※水が怖い! ※もぐれるようになりたい こんな方は是非 スイムオリエンテーションへ。</p> </div>							
17:00				中級 (7/12・26)								
17:30				(各5名定員です) (フロントにてご予約下さい)								
18:00												
18:30												
19:00												
19:30	GROUP GROOVE 19:15~20:00 (KEIKO)	ボディメイクヨガ 19:15~20:00 (加美山)		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												

## お知らせ

・会員様同士の接触を防止する為、定員制となります。(レッスン開始15分前にご自身で名前のご記入お願い致します)  
 〇のついているレッスンは、レッスン開始30分前よりフロントにて整理券を配布致します。  
 ご本人様がお並びになってお待ち下さい。  
**【 定員 A・Bスタジオ30名(※GROUPPOWER・BODYRUSH・POWERFIGHT24名)・Cスタジオ14名 】**  
 (※バランスボール19名 ※インフイー23名・EX core20名 ※ナチュラルFIT27名)