

	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	〇 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	〇 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	〇 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		〇 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		流水教室 11:00~12:00			ピラティス 11:35~12:20 (渡邊)			らくらく背泳ぎ(本田) 11:05~11:35	〇 GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)
11:30		インフィーハッピーストレッチ 12:15~13:00		らくらくクロール(高橋) 12:15~12:45	エンジョイエアロ 11:55~12:40 (嶋守)			アクアピクス(圭子) 11:45~12:15				アクアピクス(佐々木) 11:45~12:15	
12:00	ダンベル体操(佐々木) 12:30~13:00							ピキナースイム(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 12:30~13:15 (TSUYOSHI)	〇 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) 〇	
13:00	NEW サルセッション 13:15~14:00 (長瀬)	ボディトレーニング 13:15~14:00		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		
13:30								流水教室(金澤) 13:45~14:45	〇 GROUP FIGHT 13:45~14:30 (TSUYOSHI)	骨盤&バランスボール 13:45~14:30		水中ウォーキング(圭子) 13:45~14:15	
14:00								14:45~15:15				泳ぎの基本&スイム500 14:15~15:00 (限部) 〇	
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)		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	リラクソヨガ 14:45~15:30 (浅野)			
15:00	変更 エンジョイエアロ 15:30~16:15 (笹田)	ボディメイクヨガ 15:30~16:15 (石堂)		かんたんバタフライ(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		美脚・美腹トレーニング(望) 16:00~16:30				キッズスイミングスクール 15:30~16:30	
15:30													
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		かんたん平泳ぎ(太郎) 19:15~19:45	リラクソヨガ 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)

