














	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		流水教室 		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)		かんたん平泳ぎ(本田) 11:05~11:35	〇	バレエ 11:20~12:05 (只野)		かんたパタフライ(本田) 11:05~11:35
11:30	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 (堀内)	グループフィット 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)	アクアピクス(圭子) 11:45~12:15	GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO)	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	インフィーハッピーストレッチ 12:15~13:00 (望)	水中ウォーキング(高橋) 13:15~13:45	水中ウォーキング(高橋) 13:15~13:45	ビキナースイム(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)	泳ぎの基本&スイム800 12:30~13:15				
13:00	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 (望)	グループフィット 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)	GROUP FIGHT 13:45~14:30 (TSUYOSHI)	〇	R-サイクル(佐々木) 12:45~13:15 				
14:00	フラダンス 14:20~15:05 (辻)	GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)	ズンバ 14:15~15:00 (岡本)	太極拳 14:15~15:00 (横田)	流水教室(金澤) 13:45~14:45 	骨盤&バランスボール 13:45~14:30 (堀内)	フリータイム	水中ウォーキング(圭子) 13:45~14:15				
14:30	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)	スクールスイム中級(直子) 14:30~15:30 	機能改善エクササイズ 15:15~16:00 (堀内)	refind 	オリジナル健康体操 14:50~15:35 (菅原)	リラクソスヨガ 14:45~15:30 (浅野)	泳ぎの基本&スイム500 14:15~15:00 (限部) 				
15:00			グループフィット 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)	スイムワンポイント(望) 15:15~15:45 	EX CORE(佐々木) 16:00~16:30	キッズスイミングスクール 15:30~16:30					
15:30			グループフィット 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)	美脚・美腹トレーニング(望) 16:00~16:30 	流水教室(菅原) 16:00~17:00 	キッズスイミングスクール 16:45~17:45					
16:00			グループフィット 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)		格闘技エクササイズ 	※フィットネス会員の方は 受講できません。					
16:30			グループフィット 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)								
17:00			グループフィット 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)								
17:30			グループフィット 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)								
18:00			グループフィット 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)								
18:30			グループフィット 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)								
19:00			グループフィット 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)								
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) 	かんたんパタフライ(太郎) 19:15~19:45	リラクソスヨガ  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)	らくらく背泳ぎ(太郎) 19:15~19:45			
20:00												
20:30	HIIT RUSH 20:15~21:00 (高橋)			グループフィット 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)