

	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				変更									
10:30	整 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。	水中運動(佐々木) 10:25~10:55	整 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	整 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) 11:00~12:00					かんたん平泳ぎ(本田) 11:05~11:35				かんたんバタフライ(本田) 11:05~11:35
11:30	整 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	整 GROUP GROOVE 11:30~12:15 (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	ダンベル体操(佐々木) 12:30~13:00 (望)	インフィーハッピーストレッチ 12:15~13:00 (望)											
13:00						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)				
13:30	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)											
14:00													
14:30	フラダンス 14:20~15:05 (辻)	GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)											
15:00					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)		流水教室(金澤) 13:45~14:45	整 GROUP FIGHT 13:45~14:30 (TSUYOSHI)	骨盤&バランスボール 13:45~14:30 (堀内)		
15:30													
16:00	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)			機能改善エクササイズ 15:15~16:00 (堀内)	refind 15:15~16:00 (岡本)		スイムフポイント(望) 15:15~15:45					
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)		かんたんバタフライ(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)		流水教室(菅原) 16:00~17:00					
20:00													
20:30	HIIT RUSH 20:15~21:00 (高橋)												
21:00													
21:30													
22:00													

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)

週替わりレッスン

- 1週目 クロール
- 2週目 背泳ぎ
- 3週目 平泳ぎ
- 4週目 バタフライ

スキルアップスイム
19:15~20:00
(菅原 敏幸)



※フィットネス会員の方は
受講できません。

変更

変更

変更

※フロントにてお申込み下さい
(定員10名)