

	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 RUSH 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。	プール工事中	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。	プール工事中	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。	プール工事中			
11:00															
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)		プ ー ル 代 替 え レ ッ ス ン 表 を ご 覧 く だ さ い		ピラティス 11:35~12:20 (渡邊)		プ ー ル 代 替 え レ ッ ス ン 表 を ご 覧 く だ さ い		バレエ 11:20~12:05 (只野)		プ ー ル 代 替 え レ ッ ス ン 表 を ご 覧 く だ さ い			
12:00						エンジョイエアロ 11:55~12:40 (嶋守)					J-POPダンス 11:30~12:15 (戸田)				
12:30	ダンベル体操(佐々木) 12:30~13:00	インフイーハッピーストレッチ 12:15~13:00 (望)									ベリーダンスフュージョン 12:30~13:15 (堀内)		ストロングネーション 12:45~13:30 (MICHIKO)	R-サイクル(佐々木) 12:45~13:15	
13:00						GROUP FIGHT 13:00~13:45 (NOZOMI)	健美操 13:00~13:45 (岡本)								
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)									GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI)		骨盤&バランスボール 13:45~14:30 (堀内)	フリータイム	
14:00															
14:30	フラダンス 14:20~15:05 (伊藤)	GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)				ズンバ 14:15~15:00 (岡本)	太極拳 14:15~15:00 (小松原)								
15:00											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)		
15:30	イントラ 変更	ボディメイクヨガ 15:15~16:00 (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)								
16:00	エンジョイエアロ 15:30~16:15 (笹田)														
16:30						スタイルアップヨガ 16:15~16:55				EX CORE(佐々木) 16:00~16:30					
17:00										全身ワークアウト 16:45~17:20					
17:30	HF24 BOX 映像レッスン Mirant 初心者にも親しみやすい日本人インストラクターで、 フィットネス初心者層・中高年層にアプローチ 映像に映るインストラクターと一緒にレッスン。 有人レッスンにはない、気軽な参加や未経験者層にもオススメ できるレッスンです									格闘技エクササイズ GROUP fight					
18:00															
18:30															
19:00										変更					
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)			フットコンディショニング 19:15~20:00 (MICHIKO)	BeatWorkout 19:30~20:05			ファイティングシェイプ 19:15~20:00 (佐藤 秀樹)	サルセッション 19:15~20:00 (齋藤)					
20:00															
20:30	HIIT RUSH 20:15~21:00 (高橋)	リフレッシュヨガ 20:15~20:58			ストロングネーション 20:15~21:00 (MICHIKO)	ズンバ 20:15~21:00 (松浦)			ピラティス 20:15~21:00 (佐藤 秀樹)	POWER RUSH 20:15~21:00 (高橋)					
21:00															

バーチャル

バーチャル

バーチャル
足/胸
背中/腹
バーベルエクササイズ

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)