

TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)
<b>みんなでモーニング</b> 10:00-10:20 【サンライズスタッフ】	<b>みんなでモーニング</b> 10:00-10:20 【サンライズスタッフ】	<b>みんなでモーニング</b> 10:00-10:20 【サンライズスタッフ】	<b>みんなでモーニング</b> 10:00-10:20 【サンライズスタッフ】	<b>ピラティス I</b> 11:00-12:00 【斎藤】 <★>
<b>adidas FUNCTIONAL TRAINING</b> 10:45-11:20 【飯田】 <★>	<b>ZUMBA45</b> 11:00-11:45 【土屋】 <★>	<b>NEW</b> 腹筋サーキット 12:15-12:45 【薄井】 <★>		<b>NEW</b> サンライズバイカース Heat (スピニングスタジオ) 11:00-11:30 【薄井】 <★>
<b>ヨガ I</b> 12:30-13:30 【泉田】 <★>	<b>ヨガ II</b> 12:00-13:00 【泉田】 <★>	<b>美・BODY 骨盤ダイエット</b> 14:00-15:00 【高久】 <★>	<b>NEW</b> プリっと尻トレ 13:15-13:45 【古内】 <★>	<b>①ダンスエアロ</b> <b>②ZUMBA</b> 12:30-13:30 【高久】 <★>
	<b>スリムアップ エアロ</b> 13:30-14:30 【斎藤】 <★>		<b>NEW</b> サンライズバイカース Beast (スピニングスタジオ) 19:10-19:40 【古内】 <★>	
<b>NEW</b> サンライズバイカース Heat (スピニングスタジオ) 18:30-19:00 【薄井】 <★>	<b>NEW</b> サンライズバイカース Beast (スピニングスタジオ) 19:10-19:40 【飯田】 <★>	<b>ピラティス II</b> 18:30-19:30 【高久】 <★>	<b>HIIT20</b> 19:15-19:45 【飯田】 <★>	<b>どちらか選</b> アクションシェイプ ビギナー 18:00-18:45 【斎藤】 <★>
<b>腹筋サーキット</b> 19:15-19:45 【飯田】 <★>	coming soon...	<b>NEW</b> サンライズバイカース Beat (スピニングスタジオ) 19:00-19:30 【薄井】 <★>	<b>カロリーバーナー エアロ</b> 20:15-21:00 【斎藤】 <★>	<b>どちらか選</b> アクションシェイプ アドバンス 19:00-20:00 【斎藤】 <★>

**みんなでモーニング**  
・簡単なストレッチや体操を会員の皆さんと一緒に！  
簡単なレッスンです！

**プリっと尻トレ**  
・ゴムバンドを使ったお尻のトレーニングです！！

**サンライズバイカース**  
スピニングバイクを使った心肺機能UP & 筋力UP  
ダイエット効果バランスよく鍛えることができます。  
Beat ... 初級  
Heat ... 中級  
Heast ... 上級

- エアロ系
- ダンス系
- 格闘系
- ボディメイク系
- クラブオリジナル
- スピニング

※レッスン中のマスク着用は任意となります。  
 ※消毒・除菌などお願いします。  
 ※定員は、各レッスンごとに異なります。  
 ※初めて参加する方は、個々のレベルに合ったレッスンにご参加ください。  
 ※体調や身体のコディショニングが思わしくない方は、ケガに繋がるためレッスンの参加はお控えください。

**強度・難易度**  
 ★：運動初心者  
 ★★：運動に慣れている  
 ★★★：運動に慣れている  
 高強度の運動をしたい

TUE(火曜日)	WED(水曜日)	THU(木曜日)	FRI(金曜日)	SAT(土曜日)
流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30
ちょこっと水泳& 水中歩行ストレッチ (メインプール) 10:30-11:20	水中歩行ストレッチ (メインプール) 10:50-11:20		ちょこっと水泳& 水中歩行ストレッチ (メインプール) 10:30-11:20	水中歩行ストレッチ (メインプール) 10:50-11:20
リズム水泳 (メインプール) 11:30-12:00	<b>NEW</b> ちょこっと水泳 (メインプール) 11:25-11:45	<b>NEW</b> 水中ウォーキング+ (メインプール) 12:30-13:00	マスター (メインプール) 14:00-14:30	
流水マッサージ (サブプール) 12:00-12:30			リズム水泳 (メインプール) 14:30-15:00	Poolno YOGA プールノヨガ (メインプール) ※予約表で予約 13:45-14:30
	<b>NEW</b> 新はじめて水泳 (メインプール) 19:00-19:30	<b>NEW</b> 新はじめて水泳 (メインプール) 19:00-19:30	流水マッサージ (サブプール) 19:45-20:00	
Poolno Floating プールノフローティング (メインプール) ※予約表で予約 20:10-20:40			<b>NEW</b> 新はじめて水泳 (メインプール) 19:00-19:30	

## 水中ウォーキング

水の抵抗を利用した水中ウォーキングです。※水中で行うので関節への負担が少なく運動初心者や高齢者の方でも参加できます。

## はじめて水泳

全く泳げない方やもう少し楽に泳げるようになりたい方！！水慣れから初め、25mの背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライを目標としたレッスンです。

- リラックス系
- 健康の維持増進
- 水中歩行・運動
- ストレッチ・体操
- 泳ぎを覚えたい
- リズム(シンクロ)

\*各レッスンの途中入場、退場はできません。  
 \*予約の必要なレッスンは事前に受付、予約表にてレッスン参加予約を行ってください。必ずご自身で予約をしてご参加ください。  
 \*レッスンスケジュールは予告なく定期的に変換することがあります。  
 \*Poolnoレッスンはプールエリアで行いますが、FIT会員の方も参加可能です。ウェアの下に水着着用でご参加ください。

また、ジムウェアでの参加OKです。動きやすく、水に濡れても大丈夫な格好でご参加ください。

■ Poolno(水上エクササイズ)