

MON (月曜日)	TUE (火曜日)	WED (水曜日)	THU (木曜日)	FRI (金曜日)	SAT (土曜日)
<p>人間本来の動きを取り戻すトレーニング！ 機能改善に超効果的！</p> 	<p><b>adidas FUNCTIONAL TRAINING</b> 10:45-11:15 【飯田】〈★〉</p>	<p><b>ZUMBA45</b> 11:00-11:45 【土屋】〈★〉</p>		<p><b>ウェルネスステップ</b> 10:30-11:00 【浅石】〈★〉</p>	<p><b>ピラティス I</b> 11:00-12:00 【遠藤】〈★〉</p>
<p><b>ブリッと尻トレ</b> 13:15-13:45 【古内】〈★★〉</p>	<p><b>ウェルネスステップ</b> 11:30-12:00 【薄井】〈★〉</p>	<p><b>ヨガ II</b> 12:00-13:00 【泉田】〈★★〉</p>	<p><b>腹筋サーキット</b> 12:15-12:45 【薄井】〈★〉</p>	<p>今日のはじめにアロマを焚いて、リラックスして、頑張ることを目指す。『アロマリラックス』</p>	<p><b>サンライズバイクーズ Heat</b> (スピニングスタジオ) 11:00-11:30 【薄井】〈★★〉</p>
<p><b>美尻トレ！！</b> ゴムチューブをつかった美尻トレ！！</p>	<p><b>ヨガ I</b> 12:30-13:30 【泉田】〈★〉</p>	<p><b>スリムアップエアロ</b> 13:30-14:30 【斎藤】〈★〉</p>	<p><b>トータルボディシェイプ</b> 13:00-13:30 【古内】〈★★〉</p>		<p>①ダンスエアロ ②ZUMBA 12:30-13:30 【高久】〈★〉</p>
<p><b>腹筋サーキット</b> 18:30-19:00 【浅石】〈★〉</p>	<p><b>サンライズバイクーズ Beast</b> (スピニングスタジオ) 19:10-19:40 【古内】〈★★★〉</p>	<p>はじめてでも安心！ レッツエアロピクス！</p>	<p><b>美・BODY 骨盤ダイエット</b> 14:00-15:00 【高久】〈★〉</p>	<p><b>アロマリラックス</b> 14:00-14:30 【薄井】〈★〉</p>	
<p><b>トータルボディシェイプ</b> 19:15-20:00 【古内】〈★★〉</p>	<p><b>有酸素+筋トレでタイパ抜群トレーニング！</b></p>	<p><b>サンライズバイクーズ Heat</b> (スピニングスタジオ) 19:00-19:30 【薄井】〈★★〉</p>	<p><b>ウェルネスステップ</b> 17:45-18:15 【薄井】〈★〉</p>	<p><b>サンライズバイクーズ Beast</b> (スピニングスタジオ) 19:10-19:40 【飯田】〈★★★〉</p>	
<p><b>HIIT20</b> 19:15-19:45 【飯田】〈★★〉</p>	<p><b>アロマリラックス</b> 19:45-20:15 【浅石】〈★〉</p>	<p><b>ピラティス II</b> 18:30-19:30 【高久】〈★★〉</p>	<p><b>サンライズバイクーズ Beast</b> (スピニングスタジオ) 19:10-19:40 【飯田】〈★★★〉</p>	<p><b>アクションシェイプ</b> 18:00-19:00 【斎藤】〈★★〉</p>	
<p><b>ウェルネスステップ</b> 19:15-19:45 【浅石】〈★〉</p>	<p><b>カロリバーナーエアロ</b> 20:15-21:00 【斎藤】〈★★〉</p>	<p><b>ウェルネスステップ</b> 19:15-19:45 【浅石】〈★〉</p>	<p><b>クラブオリジナル スピニング</b></p>	<p><b>クラブオリジナル スピニング</b></p>	

※使用した器具の消毒・除菌などご協力をお願いします。  
 ※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。  
 ※体調や身体のコン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  
 ★★★: 運動に慣れており、  
 高強度の運動をしたい

■ エアロ系  
 ■ ダンス系  
 ■ 格闘系  
 ■ クラブオリジナル  
 ■ スピニング

MON(月曜日)	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	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30
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		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 (メインプール) 11:25-11:45	ちょこっと アクアビクス (メインプール) 11:40-12:10	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
			ちょこっと水泳& 水中ストレッチ (メインプール)稲村コーチ ※受付にて予約 19:00-19:40	SUNRISEスイマーズ マスターズ練習 (メインプール)稲村コーチ ※受付にて予約 19:00-19:40	
				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				

「水中歩行ストレッチ」  
水の中  
歩の  
いだけ  
ないで  
なな動  
ぜの運  
かにか  
へ終  
トわ  
へる  
ト



ちょこっと泳いで  
水中でリフレッシュ!  
初心者向けレッスン



泳力向上を目指す  
中上級向けレッスン

\*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化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。