



	月		火		水		木		金		土	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00	HF24 ・やさしいストレッチ 10:15～10:45	水中ウォーキング 10:30～11:00 (根本)	HF24 ・準備運動ストレッチ 10:15～10:34	水中ウォーキング 10:30～11:00 (國澤)	HF24 ・膝痛コンディショニング 10:15～10:35	水中ウォーキング 10:30～11:00 (國澤)	HF24 ・呼吸がしやすい身体へ 導くストレッチ 10:15～10:37	水中ウォーキング 10:30～11:00 (根本)	HF24 ・おはようストレッチ 10:15～10:41	水中ウォーキング 10:30～11:00 (藤原)	HF24 ・自律神経を整えるヨガ 10:15～11:00	スイミング 子供
11:00	HF24 ・姿勢改善エクササイズ 11:00～11:28	クロール&背泳ぎ 11:10～11:40 (荒川)	HF24 ・ピラティス 10:50～11:13	スイミング 子供	HF24 ・リフレッシュヨガ 10:50～11:33	はじめてののんびり 4泳法 11:10～11:40 (國澤)	HF24 ・かんたんピラティス エクササイズ 11:00～11:46	クロール&背泳ぎ 11:10～11:40 (安達)	HF24 ・シニアヨガ 11:00～11:18	はじめてののんびり 4泳法 11:10～11:40 (藤原)	HF24 ・呼吸を深めるピラティス 11:10～11:25	スイミング 子供
12:00	HF24 ・初級エアロ 12:00～12:35		HF24 ・美尻エクササイズ 12:00～12:29		HF24 ・サーキットトレーニング 12:00～12:31	のんびり4泳法 12:00～12:45 (藤原)	HF24 ・冷えとり ぼかぼかヨガ 12:30～13:20		HF24 ・初級エアロ 11:00～12:15			たっぷり初級 12:00～13:00 (八木)
13:00		のんびり4泳法 13:00～13:45 (藤原)	HF24 ・全身ワークアウト 13:00～13:34	のんびり4泳法 13:00～13:45 (八木)		たっぷり初級 13:00～14:00 (國澤)			HF24 ・サーキットトレーニング 13:00～13:31	水中運動 13:00～13:45 (荒川)	HF24 ・リンパマッサージ& ストレッチ 13:10～13:22	
14:00	HF24 ・腰スッキリ! 腰痛改善プログラム 13:30～14:17	たっぷり初級 14:00～15:00 (荒川)		たっぷり中級 14:00～15:00 (安達)	HF24 ・リハビリサークルヨガ 14:30～14:52		HF24 ・バーニングファイター 14:00～14:30	たっぷり中級 14:00～15:00 (安達)			たっぷり初級 14:00～15:00 (國澤)	子供スイミング
15:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <h2>HF24 BOX</h2> <p>映像の中のインストラクターと一緒にフィットネスをするレッスンです。                      レッスン内容も豊富なので体調に合わせて無理なく気軽に                      ご参加いただけます。                      *19時以降と毎週(土)のHF24はエクササイズルームで行います。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>HF24のレッスンスケジュールはこちらの QRコードからもご確認ください。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【メンバーズ会員利用時間】</b>                      月曜日～金曜日 10時～15時30分/19時～21時                      土曜日 10時～14時/17時30分～21時                      ※チェックインは利用開始時間より承ります。</p> </div> </div>											
16:00												
17:00												
18:00												
19:00	HF24 ・サーキット ・疲労回復ストレッチ 19:15～20:04	子供スイミング	HF24 ・簡単カンファ エクササイズ 19:15～19:56	子供スイミング	HF24 ・初級エアロ 19:15～19:45	子供スイミング	HF24 ・らくらくピラティス 19:15～19:36	子供スイミング	HF24 ・ヨガストレッチ 19:15～19:55	子供スイミング	たっぷり中級 19:00～20:00 (荒川)	
20:00					たっぷり 上級 19:45 ～20:45 (八木)						HF24 ・セルフフットセラピー 20:20～20:46	