



	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 準備運動ストレッチ 10:15～10:34		HF24 全身ストレッチ 10:15～10:43		HF24 デトックスフローヨガ 10:15～11:01		HF24 簡単ストレッチ 10:15～10:40		HF24 猫背改善ピラティス 10:15～10:35		HF24 やさしいストレッチ 10:15～10:45		10:00											
		水中ウォーキング 10:30～11:00 (根本)		水中ウォーキング 10:30～11:00 (仲根)		水中ウォーキング 10:30～11:00 (仲根)		水中ウォーキング 10:30～11:00 (相澤・根本)		水中ウォーキング 10:30～11:00 (藤原)		スイミング 子供												
11:00	HF24 シェイプアップ エクササイズ 11:00～11:30		HF24 リフレッシュヨガ 11:00～11:43		HF24 初級エアロ 11:15～11:45		HF24 サーキットトレーニング & ストレッチ 11:00～11:35		HF24 下半身ストレッチ & トレーニング 11:00～11:30		HF24 初級エアロ 11:00～11:30		11:00											
		クロール & 背泳ぎ 11:10～11:40 (仲根)		スイミング 子供				クロール & 背泳ぎ 11:10～11:40 (相澤)		はじめてののんびり 4泳法 11:10～11:40 (藤原)		スイミング 子供												
12:00	HF24 サーキット トレーニング 12:00～12:30		HF24 ピラティスの基本動作 12:00～12:16						HF24 シェイプアップ エクササイズ 12:00～12:30				12:00											
						水中ウォーキング 12:00～12:40 (藤原)						たっぷり初級 12:00～13:00 (八木)												
							HF24 ヨガラティス (マットサイエンス) 12:30～13:15																	
13:00													13:00											
		のんびり4泳法 13:00～13:45 (藤原)	HF24 体幹トレーニング 13:00～13:30	のんびり4泳法 13:00～13:45 (相澤)	HF24 腰スッキリ! 腰痛改善プログラム 13:00～13:47	たっぷり初級 13:00～14:00 (八木)				水中ウォーキング 13:00～13:40 (仲根)	HF24 全身ワークアウト 13:00～13:34													
	HF24 癒しの セルフマッサージ & ヨガ 13:30～14:26																							
14:00													14:00											
		たっぷり初級 14:00～15:00 (相澤)		たっぷり中級 14:00～15:00 (安達)				HF24 サーキットトレーニング 14:00～14:31	たっぷり中級 14:00～15:00 (安達)	HF24 誰でもカンタン バレエストレッチ 14:00～14:38		子供 スイミング												
15:00	<div><div></div><div><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><div>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。</div></div><div><div>【メンバーズ会員利用時間】</div><div>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。</div></div></div>												15:00											
16:00																								16:00
17:00																								17:00
18:00																								18:00
19:00													19:00											
	HF24 初級エアロ 19:15～19:45		HF24 誰でもカンタン バレエストレッチ 19:15～19:53		HF24 HIT-サーキット トレーニング 19:15～19:45		HF24 バーニングファイター 19:00～19:30		HF24 骨ナビ 19:15～19:52			たっぷり 中級 19:00～20:00 (相澤)												
		子供 スイミング		子供 スイミング		子供 スイミング		子供 スイミング		子供 スイミング														
20:00						たっぷり 上級 19:45～20:45 (八木)					HF24 モナリザエクササイズ 20:20～20:43		20:00											