


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	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
10時	マイレ本間フラ 9:25~10:25 【60分間/大清水】		オキシジェン 9:25~10:10 【45分間・牧】		ズンバ 9:40~10:25 【45分間・内山】		
11時	ピラティスヨガ 10:45~11:45 【60分間/佐藤】		グループ グループV45 10:30~11:15 【45分間/牧】	種目別教室 【8月】 平泳ぎ&クロール 11:00~12:00 中・上級者向け 【今】	ストレッチヨガ 10:35~11:20 【45分間/遠藤】		■キッズコース■ 10:30~ 4コース使用
12時	ズンバGOLD 12:05~12:45 【40分間/佐藤】	無料講座 アクア エクササイズ 12:30~13:00 【30分間/中根】	バレトン 11:35~12:20 【45分間/西村】	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名	脂肪燃焼エアロ 12:05~12:45 【40分間/西川】	無料講座 かんたんアクア 12:15~12:45 【30分間/牧】	定員15名 ボディ パンプ30 11:00~11:35 (消毒時間を含む) 【35分間/芳賀】
13時	定員15名 ラディカル パワー 13:05~13:40 (消毒時間を含む) 【35分間/牧】	初めて泳ごう 13:15~14:15 【60分間】 初心者・初級/中級 【中根/垣内】	ヨガ 12:40~13:25 【45分間/西村】	ズンバ 12:30~13:00 【30分間/後藤】	モビバン体操 12:00~12:40 【40分間/和田】	ピラティスヨガ 11:50~12:40 【50分間/佐藤】	成人水泳教室 11:45~12:45 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/杉本/津谷】
14時		定員15名 ユーバウンド 13:45~14:20 (消毒時間を含む) 【35分間/西村】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中・上級 【垣内/鈴木】	グループ グループV45 13:05~13:50 【45分間/西川】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級 【園田/垣内】	スイム1000 13:15~14:15 【60分間】 中・上級 【今】	ボディ バランス45 11:55~12:40 【45分間/芳賀】
15時							■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用
16時		■幼児コース■ 15:20~ 1コース使用	■幼児コース■ 15:20~ 1コース使用	■幼児コース■ 15:20~ 1コース使用		■幼児コース■ 15:20~ 1コース使用	定員15名 ボディ コンバット45 13:00~13:45 【45分間/今】
17時		■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用		■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	ストレッチ 14:05~14:30 【25分間/今】
18時	ベーシックステップ 18:30~19:00 【30分間/西川】	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	ボディ バランス45 18:30~19:15 【45分間/後藤】	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	■キッズコース■ 17:00~19:00 4コース使用
19時	脂肪燃焼エアロ 19:20~20:00 【40分間/西川】	グループ グループV45 19:15~20:00 【45分間/西川】	ユーバウンド 19:35~20:10 (消毒時間を含む) 【35分間/伊藤】	ピラティス 18:30~19:30 【60分間/河原】	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	■選手コース■ 17:00~19:00 4コース使用
20時		定員15名 ボディ コンバット60 20:20~21:20 【60分間/今】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【垣内/今】	メガダンス 19:50~20:35 【45分間/遠藤】			定員15名 ボディ パンプ45 19:50~20:40 (消毒時間を含む) 【50分間/芳賀】
21時	ボディ バランス45 20:20~21:05 【45分間/芳賀】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【園田/津谷】	定員15名 ボディ パンプ30 20:30~21:05 (消毒時間を含む) 【35分間/伊藤】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【垣内/今】	定員15名 ファイドウ 20:55~21:40 【45分間/遠藤】		成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【今/津谷】
22時							

 **は初心者の方に  
おすすめの講座です。  
参考にしてみてください♪**