

	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】 換気・清掃	オキシジェン 9:25~10:10 【45分間・牧】 換気・清掃	メガダンス 9:45~10:15 【30分間/遠藤】 換気・清掃	ズンバ 9:40~10:25 【45分間・内山】 換気・清掃	ピラティスヨガ 9:40~10:30 【50分間/佐藤】 換気・清掃		
11時	ピラティスヨガ 10:45~11:25 【40分間/佐藤】 換気・清掃	無料講座 第1・3・5週目 筋膜リリース ストレッチ【定員15名】	種目別教室 【4月】 背泳ぎ 11:00~12:00 中・上級者向け 【今】	種目別教室 【4月】 バタフライ 11:00~12:00 中・上級者向け 【津谷】	無料講座 かんたんエアロ 10:50~11:30 【40分間/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんアクア 12:15~12:45 【30分間/牧】	■キッズコース■ 10:30~ 4コース使用
12時	ズンバGOLD 11:45~12:15 【30分間/佐藤】 換気・清掃	第2・4週目 アクア エクササイズ 12:30~13:00 【30分間/中根】	太極舞 11:40~12:10 【30分間/遠藤】 換気・清掃	脂肪燃焼エアロ 12:05~12:45 【40分間/西川】 換気・清掃	ピラティス 10:45~11:45 【60分間/河原】 換気・清掃	ピラティスヨガ 11:50~12:40 【50分間/佐藤】 換気・清掃	定員15名 ボディ パンプ30 11:00~11:30 【30分間/芳賀】 換気・清掃
13時	ピラティスヨガ 12:35~13:15 【40分間/佐藤】 換気・清掃	ヨガ 12:40~13:25 【45分間/西村】 換気・清掃	ボディ バランス45 12:30~13:15 【45分間/後藤】 換気・清掃	グループ グルーヴ45 13:05~13:50 【45分間/西川】 換気・清掃	グループ グルーヴ45 13:05~13:50 【45分間/西川】 換気・清掃	ターン教室 12:50~13:10 【20分間/今】	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	初めて泳ごう 13:15~14:15 【60分間】 初心者・初級/中級 【中根/垣内】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中・上級 【垣内/鈴木】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中・上級 【杉本/忠嶋】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級 【園田/垣内】	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】	定員15名 ボディ コンバット45 12:55~13:40 【45分間/今】 換気・清掃
	定員15名 ラディカル パワー 13:35~14:05 【30分間/牧】	ユーバウンド 13:45~14:15 【30分間/西村】	ボディ パンプ45 13:35~14:20 【45分間/和田】	ボディ パンプ45 13:35~14:20 【45分間/和田】	ボディ パンプ45 13:35~14:20 【45分間/和田】	ボディ コンバット45 12:55~13:40 【45分間/今】 換気・清掃	■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用
講座で使用したツールの消毒にご協力をお願い致します。							
15時							
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	■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	
17時	■キッズコース■ 16:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 4コース使用	■選手コース■ 17:00~19:00 4コース使用
18時	脂肪燃焼エアロ 18:30~19:10 【40分間/西川】 換気・清掃	オキシジェン 18:25~19:10 【45分間/西川】 換気・清掃	ボディ バランス45 18:30~19:15 【45分間/後藤】 換気・清掃	ピラティス 18:30~19:30 【60分間/河原】 換気・清掃	ピラティス 18:30~19:30 【60分間/河原】 換気・清掃	ピラティス 18:30~19:30 【60分間/河原】 換気・清掃	■選手コース■ 17:00~19:00 4コース使用
19時	ボディ バランス45 19:30~20:15 【45分間/芳賀】 換気・清掃	グループ グルーヴ45 19:30~20:15 【45分間/西川】 換気・清掃	定員15名 ボディ パンプ30 19:35~20:05 【30分間/伊藤】 換気・清掃	定員15名 ボディ パンプ30 19:35~20:05 【30分間/伊藤】 換気・清掃	定員15名 ボディ パンプ30 19:35~20:05 【30分間/伊藤】 換気・清掃	定員15名 ボディ パンプ30 19:35~20:05 【30分間/伊藤】 換気・清掃	
20時	定員15名 ボディ ステップ45 20:35~21:20 【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 コンバット60 20:35~21:35 【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】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【垣内/今】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【今/津谷】	
21時							
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♪**