

	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 【6月】 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】 換気・清掃	種目別教室 【6月】 平泳ぎ 11:00~12:00 中・上級者向け 【津谷】	無料講座 かんたんアクア	
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	◆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】 換気・清掃	かんたんエアロ 10:50~11:30 【40分間/佐藤】 換気・清掃	キッズコース 10:30~ 4コース使用
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	モビバン体操 12:15~12:55 【40分間/和田】	グループ グルーヴ45 13:05~13:50 【45分間/西川】	ピラティスヨガ 11:50~12:40 【50分間/佐藤】 換気・清掃	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】	ボディ パンプ45 13:35~14:20 【45分間/和田】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中・上級 【杉本/忠嶋】	マイル本間フラ 13:00~14:00 【60分間/大清水】	ターン教室 12:50~13:10 【20分間/今】	キッズコース 13:00~ 4コース使用
	定員15名 ラディカル パワー 13:35~14:20 【45分間/牧】	ユーバウンド 13:45~14:15 【30分間/西村】	定員15名	定員15名	スイム1000 13:15~14:15 【60分間】 中・上級 【今】	ボディ コンバット45 12:55~13:40 【45分間/今】 換気・清掃	ボディ パンプ45 12:30~13:15 【45分間/和田】 換気・清掃
定員の記載がない、スタジオ講座は定員20名となります。							
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	
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	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	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 18:00~19:40 4コース使用	
20時	定員15名 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】	定員15名 ユーバウンド 20:25~20:55 【30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】	定員15名 ボディ パンプ45 19:50~20:35 【45分間/芳賀】 換気・清掃	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【今/津谷】
21時	ボディ ステップ45 20:35~21:20 【45分間/芳賀】					定員15名 ボディ アタック30 20:55~21:25 【30分間/芳賀】	
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♪