


	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	かんたんエアロ 9:50~10:30 【40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】	グルーブ グルーブ45 10:30~11:15 【45分間/牧】 換気・清掃	ストレッチヨガ 10:35~11:20 【45分間/遠藤】 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 10:50~11:50 【60分間/佐藤】 換気・清掃	■キッズコース■ 10:30~11:30 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	無料講座 第2・4週目 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】 換気・清掃	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	ズンバGOLD 12:10~12:40 【30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】
13時	ピラティスヨガ 12:35~13:15 【40分間/佐藤】 換気・清掃	オリジナル エアロ 12:40~13:10 30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	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 グルーブ45 13:05~13:50 【45分間/西川】	マイル本間フラ 13:00~14:00 【60分間/大清水】	無料講座 かんたんシェイプ 10:55~11:35 【40分間/和田】 換気・清掃
14時	定員15名 ラディカル パワー 13:35~14:20 【45分間/牧】	初めて泳ごう 13:15~14:15 【60分間】 初心者・初級⇒中根 中級⇒垣内	ヨガ 13:30~14:15 【45分間/西村】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級⇒垣内 中・上級⇒鈴木	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級⇒杉本 中・上級⇒忠嶋	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級⇒園田 中級⇒垣内	定員15名 ボディ パンプ30 11:55~12:25 【30分間/和田】 換気・清掃
<div style="border: 2px solid purple; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>定員の記載がない、スタジオ講座は定員20名となります。</b> </div>							
15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
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				■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用
17時	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	時間変更	■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		オリジナル エアロ 18:45~19:25 【40分間/西川】 換気・清掃	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用
18時	ピラティス 18:30~19:30 【60分間/河原】 換気・清掃	バレトン 18:30~19:15 【45分間/西村】 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	育成コース 17:00~ 1コース使用	育成コース 17:00~ 1コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用
19時	グループ グルーブ45 19:50~20:35 【45分間/西川】	選手コース 18:00~19:40 4コース使用	ズンバ 19:35~20:05 【30分間/後藤】 換気・清掃	ズンバ 19:35~20:05 【30分間/後藤】 換気・清掃	選手コース 18:00~19:40 4コース使用	ベーシック ステップ 19:45~20:25 【40分間/西川】 換気・清掃	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用
20時	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級⇒園田 中・上級⇒津谷	ユーバウンド 19:35~20:05 【30分間/西村】 換気・清掃	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級⇒垣内 中・上級⇒今	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級⇒垣内 中・上級⇒今	初めて泳ごう 19:50~20:50 【60分間】 初心者・初級 【今】	定員15名 ボディ コンバット45 20:45~21:30 【45分間/今】	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用
21時	オキシジェン 20:55~21:40 【45分間/西川】	定員10名 トップライド 20:25~21:10 【45分間/和田】	ボディ パンプ45 20:25~21:10 【45分間/伊藤】	ボディ パンプ45 20:25~21:10 【45分間/伊藤】	ファイドウ 20:55~21:40 【45分間/遠藤】	マスターズ 19:50~20:50 【60分間】 中・上級者向け 【津谷】	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用
22時							■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用


**は初心者の方に  
おすすめの講座です。  
参考に見て下さい♪**