



	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	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 9:45~10:30 【45分/大清水】 換気・清掃		ボディ バランス45 9:45~10:30 【45分/後藤】 換気・清掃		ユニバーサルヨガ アース 9:45~10:30 【45分/遠藤】 換気・清掃		ズンパ 9:30~10:15 【45分/内山】 換気・清掃		かんたんエアロ 9:50~10:30 【40分/佐藤】 換気・清掃					
11時	ズンパGOLD 10:45~11:15 【30分/佐藤】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名	バレットン 10:45~11:30 【45分/西村】 換気・清掃	種目別教室 11:00~12:00 【12月】 平泳ぎ 中・上級者向け 【60分/今】	ズンパ 10:45~11:15 【30分/遠藤】 換気・清掃	はじめてよ！水泳 11:30~12:00 【30分】 初心者向け 【山口】	ピラティス 10:30~11:30 【60分/河原】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 定員15名	ピラティスヨガ 10:45~11:45 【60分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんシェイプ 10:55~11:35 【40分/和田】 換気・清掃	無料講座 かんたんエアロ 12:15~12:45 【30分/牧】	■キッズコース■ 10:30~ 4コース使用	無料講座 ズンパ 10:35~11:05 【30分/後藤】 換気・清掃	
12時	ピラティスヨガ 11:30~12:20 【50分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 定員15名 筋膜リリース ストレッチ 12:30~13:00 【30分/中根】	オリジナルエアロ 11:45~12:15 【30分/西村】 換気・清掃		メガダンス 11:30~12:00 【30分/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 11:45~12:25 【40分/西川】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 定員15名	ズンパGOLD 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんアクア 12:15~12:45 【30分/牧】	無料講座 ボディ パンプ30 11:55~12:25 【30分/和田】 換気・清掃	■キッズコース■ 11:45~12:45 【60分】 初級 → 垣内 中級 → 杉本 上級 → 津谷	無料講座 ボディ バランス45 11:20~12:05 【45分/後藤】 換気・清掃	
13時	体幹トレーニング 12:35~13:05 【30分/佐藤】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分】 初級 → 杉本 中級 → 垣内	ユニバーサルヨガ アース 12:30~13:15 【45分/西村】	ゆっくり泳ごう 13:15~14:15 【60分】 初心者・初級 【垣内】	ボディ バランス45 12:15~13:00 【45分/後藤】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名	かんたんステップ 12:40~13:20 【40分/西川】	◆プールサイド◆ 定員15名	マイレ本間フラ 12:45~13:30 【45分/大清水】	スイム1000 13:15~14:15 【60分】 中・上級者向け 【今】	■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用	■育成コース■ 14:00~ 1コース使用	無料講座 ボディ パンプ45 12:25~13:10 【45分/和田】 換気・清掃	
14時					ボディ パンプ45 13:20~14:05 【45分/和田】	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分】 初級 → 杉本 中級 → 忠嶋	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分】 初級 → 津谷 中級 → 垣内					無料講座 ボディ コンバット45 12:45~13:30 【45分/今】	トップライド 13:30~14:00 【30分/和田】
15時	定員の記載がない、スタジオ講座は定員20名となります。													
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			
17時		■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	定員15名 かんたんステップ 19:00~19:45 【45分/西村】 換気・清掃	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	無料講座 ズンパ 19:00~19:30 【30分/後藤】 換気・清掃	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	定員15名 コア コンディショニング 18:55~19:40 【45分/河原】 換気・清掃	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	無料講座 オリジナルエアロ 19:00~19:40 【40分/西川】 換気・清掃	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 17:00~19:00 4コース使用			
18時	ピラティス 18:55~19:40 【45分/河原】 換気・清掃	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	定員15名 ユーバウンド 20:05~20:35 【30分/西村】 換気・清掃	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	ボディ バランス45 19:45~20:30 【45分/後藤】 換気・清掃	■育成コース■ 17:00~ 1コース使用	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	■育成コース■ 17:00~ 1コース使用	定員15名 ベーシック ステップ 19:55~20:35 【40分/西川】 換気・清掃	■育成コース■ 17:00~ 1コース使用	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用			
19時	グループ グループ45 19:55~20:40 【45分/西川】 換気・清掃	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分】 初級 → 中根 中・上級 → 津谷	定員10名 トップライド 20:55~21:25 【30分/和田】	無料講座 アクアヌードル 20:00~20:30 【30分/中根】	定員15名 ラディカル パワー 20:50~21:35 【45分/伊藤】	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分】 初級 → 垣内 中・上級 → 今	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	初めて泳ごう 19:50~20:50 【60分】 初心者・初級 【今】	定員15名 ボディ コンバット45 20:50~21:35 【45分/今】	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	マスターズ 19:50~20:50 【60分】 中・上級者向け 【津谷】		
20時														
21時	オキシジェノ 20:55~21:40 【45分/西川】													
22時														


**は初心者の方におすすめの講座**  

**はどなたでもご参加いただける講座**