

【6月期】月曜日	
スタジオ	プール／プールサイド
♥ マイレ本間フラ 9:45～10:30 大清水 換 気	
♥ ズンバGOLD 10:45～11:15 YOSHIE 換 気	定員15名
♥ ピラティスヨガ *マット使用 11:30～12:20 YOSHIE 換 気	♥ 筋膜リリースストレッチ
	12:45～13:15 中根
♥ 体幹トレーニング *マット使用 12:35～13:05 YOSHIE	成人水泳教室
	13:30～14:30
	♥ 初級 杉本
	中級 垣内
	■ 幼児コース ■
	15:15～ 1コース使用
	■ キッズコース ■
	16:00～ 17:00～ 4コース使用
♥ ピラティス *マット使用 18:55～19:40 河原 換 気	
♥ グループグループ45 19:55～20:40 西川 換 気	■ 選手コース ■
	18:00～19:40 4コース使用
	週替わり泳法別
♥ オキシジェノ *マット使用 20:55～21:40 西川	19:50～20:50 1週⇒クロール 2週⇒背泳ぎ 3週⇒平泳ぎ 4週⇒バタフライ 5週⇒ランダム 大江

【6月期】火曜日	
スタジオ	プール／プールサイド
ボディバランス45 ＊マット使用 9:45～10:30 後藤 換 気	
バレトン 10:45～11:30 西村 換 気	定員15名 ♥ユニバーサルヨガマーズ 12:45～13:15 後藤
♥らくらくエアロ 11:45～12:15 西村 換 気	
♥ユニバーサルヨガアース ＊マット使用 12:30～13:15 西村	成人水泳教室 13:30～14:30 ♥初級 中・上級 垣内 大江
	■幼児コース■ 15:15～ 1コース使用
	■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 西村 換 気	
RADICAL 定員15名 ユーバウンド 20:05～20:35 西村 換 気	■選手コース■ 18:00～19:40 4コース使用
RADICAL 定員15名 ラディカルパワー45 20:55～21:40 松山	初級スイミング 19:50～20:50 ♥初心者・初級者向け 山口

【6月期】水曜日

スタジオ

プール／プールサイド

♥ ユニバーサルヨガアース

*マット使用

9:45～10:30

遠藤

換気

ズンバ

10:45～11:15

遠藤

換気

RADICAL

メガダンス

11:30～12:00

遠藤

換気

ボディバランス45

*マット使用

12:15～13:00

後藤

換気

RADICAL

定員15名

ラディカルパワー45

13:20～14:05

松山

成人水泳教室

13:30～14:30

♥ 初級

杉本

中・上級

忠嶋

■幼児コース■

15:15～

1コース使用

■キッズコース■

16:00～

17:00～

4コース使用

■選手育成コース■

17:00～

1コース使用

■選手コース■

18:00～19:40

4コース使用

ズンバ

19:00～19:30

後藤

換気

ボディバランス45

*マット使用

19:45～20:30

後藤

換気

ボディコンバット45

20:45～21:30

今

初級スイミング

マスターズ

19:50～20:50

♥ 初級

垣内

マスターズ

大江

午前の部

夜の部

【6月期】木曜日

スタジオ

プール／プールサイド

📖 ピラティス
*マット使用
9:45～10:45

河原

換気

📖 脂肪燃焼エアロ

11:00～11:40

西川

換気

定員15名

ベーシックステップ

11:55～12:35

西川

換気

RADICAL

メガダンス

12:50～13:35

遠藤

定員15名

📖 モビバン体操

12:45～13:15

和田

成人水泳教室

13:30～14:30

📖 初級

今

中級

垣内

■キッズコース■

16:00～

17:00～

4コース使用

■選手育成コース■

17:00～

1コース使用

■選手コース■

18:00～19:40

4コース使用

えんじょいスイム

19:50～20:50

📖 初級～中級者向け

今

定員15名

📖 コアコンディショニング

*マット使用

18:55～19:40

河原

換気

RADICAL

メガダンス

19:55～20:40

遠藤

換気

RADICAL

ファイドウ

20:55～21:40

遠藤

午前の部

夜の部

【6月期】金曜日

スタジオ

プール／プールサイド

♥ かんたんエアロ

9:50～10:30

YOSHIE

換気

♥ ピラティスヨガ

*マット使用

10:45～11:45

YOSHIE

換気

♥ ズンバGOLD

12:00～12:30

YOSHIE

換気

♥ マイレ本間フラ

12:45～13:30

大清水

スイム1000

13:30～14:30

中・上級者向け

今

■幼児コース■

15:15～

1コース使用

■キッズコース■

16:00～

17:00～

4コース使用

■選手育成コース■

17:00～

1コース使用

■選手コース■

18:00～19:40

4コース使用

オリジナルエアロ

19:00～19:40

西川

換気

定員15名

ベーシックステップ

19:55～20:35

西川

換気

ボディコンバット45

20:50～21:35

今

午前の部

夜の部

【6月期】土曜日		【6月期】日曜日
スタジオ	プール	スタジオ
午前の部		
	■幼児コース■ 9:40～ 1コース使用	
	■キッズコース■ 10:30～ 4コース使用	ズンバ 10:35～11:05 後藤
		換気
	成人水泳教室 11:45～12:45 ♥初級 垣内	ボディバランス45 *マット使用 11:20～12:05 後藤
	中級 杉本	換気
	上級 今	RADICAL
		定員15名
	■キッズコース■ 13:00～ 4コース使用	ラディカルパワー45 12:25～13:10 後藤
	■選手育成コース■ 14:00～ 1コース使用	
夜の部		
	■選手コース■ 17:00～19:00 4コース使用	