

月曜日

午前の部

夜の部

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		■ 選手コース ■ 18:00~19:40 4コース使用	
♥ グループグルーヴ45 19:55~20:40 西川 換気		週替わり泳法別 19:50~20:50 詳細は、裏表紙にてご確認ください。 大江	
RADICAL			
♥ オキシジェノ *マット使用 20:55~21:40 西川			