

【7月期】月曜日

		スタジオ	プール/プールサイド
午 前 の 部		♥ 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   中級 杉本   垣内
夜 の 部			■ 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	
		<b>RADICAL</b> ♥ オキシジェノ *マット使用 20:55~21:40 西川	週替わり泳法別 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



【7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

中・上級

杉本

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

初級スイミング

マスターズ

19:50~20:50

♥初級

マスターズ

垣内

大江

ボディコンバット45

20:45~21:30

今

午前の部

夜の部



【7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

♥ **マイル本間フラ**

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

【7月期】土曜日		【7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	
	♥ <b>かんたんシェイプ</b> *マット使用 11:00~11:40 和田	■キッズコース■ 10:30~ 4コース使用	<b>ズンバ</b> 10:35~11:05 後藤
	換気		換気
	<b>RADICAL</b>	成人水泳教室 11:45~12:45	<b>ボディバランス45</b> *マット使用 11:20~12:05 後藤
	定員15名 <b>ラディカルパワー45</b> 12:00~12:45 和田	♥初級 垣内 中級 杉本	換気
	換気	上級 今	<b>RADICAL</b>
♥ <b>オキシジェノ</b> *マット使用 13:05~13:50 西川	■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用	定員15名 <b>ラディカルパワー45</b> 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	