

午前の部

夜の部

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/ナールサイド	スタジオ	プール/ナールサイド	スタジオ	プール/ナールサイド	スタジオ	プール/ナールサイド	スタジオ	プール/ナールサイド	スタジオ	プール	スタジオ
♥ マイレ本間フラ 9:45~10:30 大清水 換気		♥ ポディバランス45 *マット使用 9:45~10:30 後藤 換気		♥ ユニバーサルヨガアース *マット使用 9:45~10:30 遠藤 換気		♥ ピラティス *マット使用 9:45~10:45 河原 換気		♥ かんたんエアロ 9:50~10:30 YOSHIE 換気				
♥ ズンバGOLD 10:45~11:15 YOSHIE 換気		♥ バレトン 10:45~11:30 西村 換気		♥ ズンバ 10:45~11:15 遠藤 換気		♥ 脂肪燃焼エアロ 11:00~11:40 西川 換気		♥ ピラティスヨガ *マット使用 10:45~11:45 YOSHIE 換気		♥ かんたんシェイプ *マット使用 11:00~11:40 和田 換気	■ 幼児コース 9:40~ 1コース使用	
♥ 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	♥ らくらくエアロ 11:45~12:15 西村 換気		RADICAL ♥ メガダンス 11:30~12:00 遠藤 換気		♥ ベーシックステップ 11:55~12:35 西川 換気		♥ ズンバGOLD 12:00~12:30 YOSHIE 換気		RADICAL 定員15名 ♥ ラディカルパワー45 12:00~12:45 和田 換気	■ 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
♥ 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 山口	♥ 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 山口 大江	♥ ポディバランス45 *マット使用 12:15~13:00 後藤 換気	成人水泳教室 13:30~14:30 ♥ 初級 中・上級 杉本 忠嶋	RADICAL ♥ メガダンス 12:50~13:35 遠藤	成人水泳教室 13:30~14:30 ♥ 初級 中・上級 今 大江	♥ 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	RADICAL 定員15名 ♥ ラディカルパワー45 12:00~12:45 和田 換気	成人水泳教室 11:45~12:45 ♥ 初級 山口 中級 杉本 上級 今	RADICAL 定員15名 ♥ ラディカルパワー45 12:25~13:10 後藤
	■ 幼児コース 15:15~ 1コース使用		■ 幼児コース 15:15~ 1コース使用		■ 幼児コース 15:15~ 1コース使用					♥ オキシジェン *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	
	■ 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		■ キッズコース 16:00~ 17:00~ 4コース使用						■ 選手育成コース 14:00~ 1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	♥ かんたんステップ 19:00~19:45 西村 換気	■ 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	■ 選手育成コース 17:00~ 1コース使用	♥ コアコンディショニング *マット使用 18:55~19:40 河原 換気	■ 選手育成コース 17:00~ 1コース使用	♥ オリジナルエアロ 19:00~19:40 西川 換気	17:00~ 1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 17:00~19:00 4コース使用	
♥ グルーブグルーヴ45 19:55~20:40 西川 換気		♥ ユーバウンド 20:05~20:35 西村 換気		♥ ポディバランス45 *マット使用 19:45~20:30 後藤 換気	■ 選手育成コース 18:00~19:40 4コース使用	RADICAL ♥ メガダンス 19:55~20:40 遠藤 換気	■ 選手育成コース 18:00~19:40 4コース使用	♥ ベーシックステップ 19:55~20:35 西川 換気	17:00~ 1コース使用	■ 選手育成コース 18:00~19:40 4コース使用		
RADICAL	週替わり泳法別 19:50~20:50 詳細は、職員にご確認ください。 大江	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	♥ ポディコンバット45 20:45~21:30 今	■ マスターズ 19:50~20:50 マスターズ 大江	RADICAL ♥ ファイドウ 20:55~21:40 遠藤	■ マスターズ 19:50~20:50 マスターズ 大江	♥ えんじょいスイム 19:50~20:50 ♥ 初級~中級者向け 今	19:50~20:50	♥ ポディコンバット45 20:50~21:35 今		

は初心者の方におすすめの講座です。
是非、参考にして下さい♪