

午前の部

	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	
午前 の 部	♥ 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	10:30~11:10 1コース使用	♥ 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		♥ ユニバーサルヨガマース 12:30~13:15 後藤		♥ モビバン体操 12:35~13:15 和田			■ 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	ポディバランス45 *マット使用 11:20~12:05 後藤 換気
					RADICAL 定員15名 ラディカルパワー45 13:20~14:05 松山							RADICAL 定員15名 ラディカルパワー45 12:00~12:45 和田 換気	■ 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							■ 初級 山口 ■ 中級 杉本 ■ 上級 今	
	月3回実施	■ 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							■ キッズコース ■ 13:00~ 4コース使用	
	★チアダンス★ 16:00~ キッズ 17:00~ ガール												■ 選手育成コース ■ 14:00~ 1コース使用	
	夜 の 部	♥ ピラティス *マット使用 18:55~19:40 河原 換気		♥ かんたんステップ 19:00~19:45 西村 換気		ズンバ 19:00~19:30 後藤 換気		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		オリジナルエアロ 19:00~19:40 西川 換気				
♥ グループグルーヴ45 19:55~20:40 西川 換気		■ 選手コース ■ 18:00~19:40 4コース使用	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	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 ■ 17:00~ 1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 ■ 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 西川 換気					
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	マスターズ 19:50~20:50 マスターズ 大江	■ 選手育成コース ■ 17:00~ 1コース使用	RADICAL ファイドウ 20:55~21:40 遠藤	■ 選手育成コース ■ 17:00~ 1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					
♥ オキシジェン *マット使用 20:55~21:40 西川					ポディコンバット45 20:45~21:30 今				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♪