


	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/サーキット	スタジオ	プール/サーキット	スタジオ	プール/サーキット	スタジオ
10時	マイレ本間フラ 9:25~10:25 【60分間/大清水】		オキシジェノ 9:25~10:10 【45分間・牧】		メガダンス 9:45~10:30 【45分間/遠藤】		ズンバ 9:40~10:25 【45分間・内山】
11時	定員50名 ピラティスヨガ 10:35~11:35 【60分間/佐藤】		定員40名 パレトン 10:20~11:05 【45分間/西村】	◆サーキットエリア◆ サーキット 10:30~11:10 【40分間/牧】	骨盤体操 10:40~11:10 【30分間/遠藤】		ピラティス 10:35~11:35 【60分間/河原】
12時	ズンバGOLD 11:45~12:25 【40分間/佐藤】		ヨガ 11:15~12:00 【45分間/西村】		太極舞 11:20~11:50 【30分間/遠藤】		脂肪燃焼エアロ 11:45~12:25 【40分間・西川】
13時	定員20名 ボディ パンプ30 12:40~13:10 【30分間/伊藤】	無料講座 水中運動教室 12:15~12:45 【30分間/中根】	定員18名 UBOUND 12:10~12:40 【30分間/西村】	種目別教室 《9月》平泳ぎ 12:15~13:00 【45分間】 【今】	ズンバ 12:00~12:30 【30分間/後藤】		定員25名 かんたんステップ 12:35~13:05 【30分間・西川】
14時	定員12名 トップライド 13:25~13:55 【30分間/伊藤】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【山崎/杉本/若狭】	ズンバ 12:50~13:20 【30分間/牧】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/今/鈴木】	ボディ バランス60 12:40~13:40 【60分間/後藤】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【川本/佐藤/忠嶋】	初心者教室 12:15~13:00 【45分間】 【垣内】
16時		キッズコース 15:20~ 16:00~ 17:00~		キッズコース 15:20~ 16:00~ 17:00~		キッズコース 16:00~ 17:00~	無料講座 かんたんアクア 12:15~12:45 【30分間/牧】
17時		キッズコース 16:00~ 17:00~		キッズコース 16:00~ 17:00~		キッズコース 16:00~ 17:00~	ズンバGOLD 12:15~12:45 【30分間/佐藤】
18時	定員25名 ベーシックステップ 18:00~18:40 【40分間/西川】	キッズコース 1コース使用	オキシジェノ 18:15~19:00 【45分間・西川】	キッズコース 1コース使用	定員20名 ボディ パンプ30 18:35~19:05 【30分間/伊藤】	キッズコース 4コース使用	ズンバ 12:50~13:20 【30分間/牧】
19時	脂肪燃焼エアロ 18:45~19:25 【40分間/西川】	キッズコース 4コース使用		キッズコース 4コース使用	定員18名 UBOUND 19:20~19:50 【30分間/伊藤】	キッズコース 4コース使用	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【島野/垣内/津谷】
20時	ボディ バランス45 19:35~20:20 【45分間/芳賀】	キッズコース 4コース使用	オリジナルエアロ 19:10~19:50 【40分間/西川】	キッズコース 4コース使用	定員30名 Les Mills TONE30 20:05~20:35 【30分間/芳賀】	キッズコース 4コース使用	マイレ本間フラ 13:00~14:00 【60分間/大清水】
21時	定員25名 ボディ ステップ60 20:35~21:35 【60分間/芳賀】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級・中級/上級 【垣内/香川】	無料講座 Weekly エクササイズ 20:05~20:25 【20分間/今】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級 【垣内】	ボディ バランス45 20:45~21:30 【45分間/芳賀】	キッズコース 4コース使用	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【佐藤/草苅/今】
22時		初級・中級/上級 【垣内/香川】	ボディ コンバット60 20:40~21:40 【60分間/今】	初級 【垣内】		キッズコース 4コース使用	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【佐藤/草苅/今】
		ターン・飛び込み 21:00~21:30 【30分間/香川】		ターン・飛び込み 21:00~21:30 【30分間/香川】		キッズコース 4コース使用	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【佐藤/草苅/今】
						キッズコース 4コース使用	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【佐藤/草苅/今】


**は初心者の方に  
 おすすめの講座です。  
 是非、参考にしてみてください♪**