


	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	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	スタジオ マイレ本間フラ 9:35~10:35 【60分間/大清水】		スタジオ 定員30名 投影 ヨガ 9:20~10:05 【45分間・長嶋】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 10:30~11:15 【45分間/牧】	スタジオ ズンバ 9:45~10:30 【45分間・内山】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 10:30~11:15 【45分間/和田】	スタジオ 毎月第3木曜日は 休館日となります		スタジオ 定員30名 投影 ヨガ 9:20~10:05 【45分間・牧】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 10:30~11:15 【45分間/牧】	スタジオ 定員30名 投影 ファンクショナル 10:15~10:45 【30分間・伊藤】	プール/サーキット キッズコース 10:30~11:30	スタジオ 定員30名 投影 ファンクショナル 10:30~11:00 【30分間/和田】	
11時	定員50名 ピラティスヨガ 10:45~11:30 【45分間/佐藤】		定員25名 かんたんステップ 10:20~10:50 【30分間/西村】		骨盤体操 10:40~11:10 【30分間/遠藤】		脂肪燃焼エアロ 9:40~10:20 【40分間・西川】		かんたんエアロ 10:15~10:55 【40分間/佐藤】	◆サーキットエリア◆ サーキット 10:30~11:15 【45分間/牧】	定員20名 ボディパンプ30 11:00~11:30 【30分間/芳賀】	成人水泳教室 11:45~12:45 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/今/松田】	定員20名 ボディ パンプ45 11:15~12:00 【45分間/和田】	
12時	ズンバGOLD 11:40~12:10 【30分間/佐藤】	成人水泳教室 11:45~12:45 【60分間】 初級/中級/上級 【山崎/杉本/若狭】	定員40名 バレトン 11:00~11:45 【45分間/西村】		ズンバ 12:00~12:30 【30分間/遠藤】		定員25名 かんたんステップ 10:30~11:10 【40分間・西川】		定員50名 ピラティスヨガ 11:05~12:05 【60分間/佐藤】		無料講座 かんたんアクア 12:15~12:45 【30分間/牧】		ボディ バランス45 11:45~12:30 【45分間/芳賀】	ボディ バランス45 12:10~12:55 【45分間/後藤】
13時	ピラティスヨガ 12:20~13:05 【45分間/佐藤】	◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/福島】	オリジナルエアロ 11:55~12:40 【45分間/西村】	◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/和田】	ボディ バランス60 12:40~13:40 【60分間/大江】	スタート・ターン 12:30~13:00 【30分間/松田】	定員30名 投影 ファンクショナル 11:20~11:50 【30分間・西川】		ピラティス 12:00~13:00 【60分間・河原】	◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】	ズンバGOLD 12:15~12:45 【30分間/佐藤】	キッズコース 13:00~14:00	定員15名 VIPR WORKOUT 13:10~13:40 【30分間/福島】	
14時	定員20名 ボディ パンプ30 13:20~13:50 【30分間/和田】	スイムセレクト 13:15~14:15 【60分間】 【山崎/杉本/若狭】	ボディ バランス45 12:50~13:35 【45分間/後藤】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/松田/忠嶋】	定員30名 Les Mills TONE 13:50~14:35 【45分間/大江】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【川本/佐藤/松田】	マイレ本間フラ 13:20~14:20 【60分間/大清水】		マイレ本間フラ 13:00~14:00 【60分間/大清水】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【佐藤/草苺/津谷】		成人水泳教室 13:00~14:00 4コース使用		ストレッチ 13:45~14:15 【30分間/大江】
16時	HIP HOPダンス 14:00~14:45 【45分間/長嶋】	キッズコース 15:20~ 16:00~ 17:00~	ボディ コンバット45 13:45~14:30 【45分間/大江】	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 15:20~ 16:00~ 17:00~		
17時		キッズコース 15:20~ 16:00~ 17:00~	キッズダンス 15:00~ 16:00~ 17:10~18:10	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~	キッズダンス 15:00~ 16:00~ 17:10~18:10	キッズコース 16:00~ 17:00~		
18時	定員30名 投影 ファンクショナル 18:00~18:30 【30分間/西川】	キッズコース 1コース使用	定員25名 ベーシックステップ 18:20~19:00 【40分間/西川】	キッズコース 1コース使用	定員30名 投影 ヨガ 18:20~19:05 【45分間・牧】	キッズコース 1コース使用	ピラティス 18:30~19:30 【60分間・河原】		ピラティス 18:30~19:30 【60分間・河原】	キッズコース 4コース使用	キッズコース 1コース使用	選手コース 17:00~19:00		キッズコース 4コース使用
19時	脂肪燃焼エアロ 18:40~19:25 【45分間/西川】	キッズコース 4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 19:10~19:50 【40分間/西川】	キッズコース 4コース使用 ■選手コース■ 18:00~19:40 2コース使用	定員15名 VIPR WORKOUT 19:20~19:50 【30分間/牧】	キッズコース 4コース使用 ■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	定員30名 投影 ファンクショナル 19:40~20:10 【30分間/福島】		定員20名 ボディ パンプ60 19:45~20:45 【60分間/芳賀】	キッズコース 1コース使用 ■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	無料講座 初心者水泳教室 19:30~20:15 【45分間/津谷】			
20時	ボディ バランス45 19:35~20:20 【45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】	定員30名 投影 ファンクショナル 20:05~20:35 【30分間/今】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級・上級 【垣内/松田】	定員30名 Les Mills TONE 20:05~20:35 【30分間/芳賀】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級・中級/上級 【今/香川】	定員15名 VIPR WORKOUT 20:20~20:50 【30分間/今・福島】		成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 中級 【阿部】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級/上級 【津谷/松田/香川】				
21時	定員25名 ボディ ステップ60 20:35~21:35 【60分間/芳賀】	ターン・飛び込み 21:00~21:30 【30分間/香川】	ボディ コンバット60 20:45~21:45 【60分間/今】		ボディ バランス45 20:45~21:30 【45分間/芳賀】	飛び込み 21:00~21:30 【30分間/香川】	定員25名 ボディ ステップ45 21:00~21:45 【45分間/今】		ボディ アタック45 21:00~21:45 【45分間/芳賀】		ターン・飛び込み 21:00~21:30 【30分間/香川】			
22時														


**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♪**