


	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	スタジオ マイレ本間フラ 9:35~10:35 【60分間/大清水】 定員50名		スタジオ 定員30名 プロジェクション 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】 骨盤体操 10:40~11:10 【30分間/遠藤】 太極舞 11:20~11:50 【30分間/遠藤】	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	
11時	スタジオ ピラティスヨガ 10:45~11:30 【45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】	スタジオ 定員25名 かんたんステップ 10:20~10:50 【30分間/西村】 定員40名 バレトン 11:00~11:45 【45分間/西村】	スタジオ 脂肪燃烧エアロ 9:40~10:20 【40分間・西川】 定員25名 かんたんステップ 10:30~11:10 【40分間・西川】 定員30名 プロジェクション ファンクショナル 11:20~11:50 【30分間・西川】	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 プロジェクション ヨガ 9:20~10:05 【45分間・牧】 かんたんエアロ 10:15~10:55 【40分間/佐藤】 定員50名 ピラティスヨガ 11:05~12:05 【60分間/佐藤】	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】	
12時	スタジオ ズンバGOLD 11:40~12:10 【30分間/佐藤】 定員50名	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】	スタジオ オリジナルエアロ 11:55~12:40 【45分間/西村】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/和田】	スタジオ ズンバ 12:00~12:30 【30分間/遠藤】 ボディ バランス60 12:40~13:40 【60分間/後藤】 定員20名 ボディ パンプ45 13:50~14:35 【30分間/和田】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/和田】	スタジオ 無料講座 かんたんアクア 12:15~12:45 【30分間/牧】 ズンバGOLD 12:15~12:45 【30分間/佐藤】 マイレ本間フラ 13:00~14:00 【60分間/大清水】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】
13時	スタジオ ピラティスヨガ 12:20~13:05 【45分間/佐藤】 定員20名 ボディ パンプ30 13:20~13:50 【30分間/和田】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/今/忠嶋】	スタジオ ボディ バランス45 12:50~13:35 【45分間/後藤】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/和田】	スタジオ ピラティス 12:00~13:00 【60分間・河原】 マイレ本間フラ 13:20~14:20 【60分間/大清水】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】	スタジオ ズンバGOLD 12:15~12:45 【30分間/佐藤】 ボディ コンバット45 12:45~13:30 【45分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】
14時	スタジオ HIP HOPダンス 14:00~14:45 【45分間/長嶋】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【佐藤/草郊/津谷】	スタジオ ボディ コンバット45 12:45~13:30 【45分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】	スタジオ プロジェクション ファンクショナル 18:00~18:30 【30分間/西川】 脂肪燃烧エアロ 18:40~19:25 【45分間/西川】 ボディ バランス45 19:35~20:20 【45分間/芳賀】 定員25名 ボディ ステップ60 20:35~21:35 【60分間/芳賀】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】	スタジオ プロジェクション ファンクショナル 10:15~10:45 【30分間・伊藤】 定員20名 ボディ パンプ30 11:00~11:30 【30分間/芳賀】 ボディ バランス45 11:45~12:30 【45分間/芳賀】 ボディ コンバット45 12:45~13:30 【45分間/今】 プロジェクション ストレッチ 13:45~14:00 【15分間/今】	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】
15時	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/香川】	スタジオ オリジナルエアロ 19:10~19:50 【40分間/西川】 定員30名 プロジェクション ファンクショナル 20:05~20:35 【30分間/今】 ボディ コンバット60 20:45~21:45 【60分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/和田】	スタジオ ボディ バランス45 20:45~21:30 【45分間/芳賀】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】	スタジオ ボディ コンバット45 12:45~13:30 【45分間/今】 プロジェクション ストレッチ 13:45~14:00 【15分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】
16時	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/鈴木】	スタジオ ボディ コンバット60 20:45~21:45 【60分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/和田】	スタジオ ボディ バランス45 20:45~21:30 【45分間/芳賀】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】	スタジオ ボディ コンバット45 12:45~13:30 【45分間/今】 プロジェクション ストレッチ 13:45~14:00 【15分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】
17時	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/香川】	スタジオ ボディ コンバット60 20:45~21:45 【60分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/和田】	スタジオ ボディ バランス45 20:45~21:30 【45分間/芳賀】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】	スタジオ ボディ コンバット45 12:45~13:30 【45分間/今】 プロジェクション ストレッチ 13:45~14:00 【15分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】
18時	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/香川】	スタジオ ボディ コンバット60 20:45~21:45 【60分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/和田】	スタジオ ボディ バランス45 20:45~21:30 【45分間/芳賀】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】	スタジオ ボディ コンバット45 12:45~13:30 【45分間/今】 プロジェクション ストレッチ 13:45~14:00 【15分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】
19時	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/香川】	スタジオ ボディ コンバット60 20:45~21:45 【60分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/和田】	スタジオ ボディ バランス45 20:45~21:30 【45分間/芳賀】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】	スタジオ ボディ コンバット45 12:45~13:30 【45分間/今】 プロジェクション ストレッチ 13:45~14:00 【15分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】
20時	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/香川】	スタジオ ボディ コンバット60 20:45~21:45 【60分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/和田】	スタジオ ボディ バランス45 20:45~21:30 【45分間/芳賀】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】	スタジオ ボディ コンバット45 12:45~13:30 【45分間/今】 プロジェクション ストレッチ 13:45~14:00 【15分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】
21時	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/香川】	スタジオ ボディ コンバット60 20:45~21:45 【60分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/和田】	スタジオ ボディ バランス45 20:45~21:30 【45分間/芳賀】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】	スタジオ ボディ コンバット45 12:45~13:30 【45分間/今】 プロジェクション ストレッチ 13:45~14:00 【15分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】
22時	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/香川】	スタジオ ボディ コンバット60 20:45~21:45 【60分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/和田】	スタジオ ボディ バランス45 20:45~21:30 【45分間/芳賀】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】	スタジオ ボディ コンバット45 12:45~13:30 【45分間/今】 プロジェクション ストレッチ 13:45~14:00 【15分間/今】	プール/サーキット ◆サーキットエリア◆ サーキット 13:00~13:45 【45分間/牧】


**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♪**