


	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	マイレ本間フラ 9:25~10:25 【60分間/大清水】		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】	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 脂肪燃焼エアロ 9:40~10:20 【40分間・西川】	プール/サーキット	スタジオ ボディ コンバット30 9:30~10:00 【30分間・今】	プール/サーキット	スタジオ 定員30名 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】	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 プロジェクション 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 10:35~11:20 【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】		定員25名 かんたんステップ 10:30~11:10 【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/杉本/津谷】	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 11:30~12:00 【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】	スタート・ターン 12:30~13:00 【30分間/津谷】	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】	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 12:15~13:00 【45分間/後藤】
13時	定員50名 ピラティスヨガ 12:10~13:10 【60分間/佐藤】		◆サーキットエリア◆ オリジナルエアロ サーキット 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/後藤】	スタート・ターン 12:30~13:00 【30分間/忠嶋】	ピラティス 12:00~13:00 【60分間・河原】	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 3D30 13:15~13:45 【30分間/伊藤】		
14時	定員20名 ボディ パンプ30 13:25~13:55 【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/今/鈴木】	定員20名 ボディ パンプ45 13:50~14:35 【45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/佐藤/忠嶋】	マイレ本間フラ 13:20~14:20 【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 【忠嶋/垣内/津谷】	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/草苅/今】	ボディ コンバット45 12:45~13:30 【45分間/今】	プロジェクト ストレッチ 13:40~14:00 【20分間/今】	
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 15:20~ 16:00~ 17:00~				キッズコース 16:00~ 17:00~			
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~				キッズコース 16:00~ 17:00~			
18時	定員30名 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】	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 プロジェクション ファンクショナル 18:20~18:50 【30分間/伊藤】	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】	キッズコース 4コース使用	ピラティス 18:30~19:30 【60分間/河原】	キッズコース 1コース使用		選手コース 17:00~19:00	
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	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20名 ボディ パンプ45 19:05~19:50 【45分間/伊藤】	キッズコース 4コース使用	定員30名 プロジェクション ファンクショナル 19:40~20:10 【30分間/伊藤】	キッズコース 4コース使用	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 4コース使用			
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 プロジェクション 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	定員30名 Les Mills TONE30 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 3D30 20:20~20:50 【30分間/今】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 中級	ボディ アタック45 21:00~21:45 【45分間/芳賀】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【忠嶋/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】			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♪**