


	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 9:25~10:25 【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】		スタジオ ズンバ 9:45~10:30 【45分間・内山】		スタジオ 脂肪燃焼エアロ 9:40~10:20 【40分間・西川】	
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】		定員25名 かんたんステップ 10:30~11:10 【40分間・西川】		定員25名 かんたんエアロ 10:15~10:55 【40分間/佐藤】	
12時	ズンバGOLD 11:30~12:00 【30分間/佐藤】		定員40名 バレトン 11:00~11:45 【45分間/西村】		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】		定員50名 ピラティスヨガ 11:05~12:05 【60分間/佐藤】	
13時	定員50名 ピラティスヨガ 12:10~13:10 【60分間/佐藤】		オリジナルエアロ 11:55~12:40 【45分間/西村】		ピラティス 12:00~13:00 【60分間・河原】		無料講座 かんたんアクア 12:15~12:45 【30分間/牧】	
14時	定員20名 ボディ パンプ30 13:25~13:55 【30分間/和田】	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】	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 【川本/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 【島野/垣内/津谷】
16時		キッズコース 15:20~ 17:00~	ズンバ 13:50~14:20 【30分間/後藤】	キッズコース 15:20~ 17:00~			ボディ コンバット45 12:45~13:30 【45分間/今】	
17時		キッズコース 16:00~ 17:00~		キッズコース 16:00~ 17:00~			無料講座 プロジェクション ストレッチ 13:40~14:00 【20分間/今】	
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 4コース使用	ピラティス 18:30~19:30 【60分間/河原】	
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	ピラティス 18:30~19:30 【60分間/河原】	
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20名 ボディ パンプ60 19:45~20:45 【60分間/芳賀】	
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】	ボディ コンバット60 20:45~21:45 【60分間/今】	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/伊藤】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 中級 【阿部】	ボディ アタック45 21:00~21:45 【45分間/芳賀】	
22時		ターン・飛び込み 21:00~21:30 【30分間/香川】		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】	


**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♪**