


	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 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】	◆サーキットエリア◆ サーキット 10:30~11:10 【40分間/牧】	脂肪燃焼エアロ 9:40~10:20 【40分間・西川】	ボディ コンバット30 9:30~10:00 【30分間・今】	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】
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】	骨盤体操 10:40~11:10 【30分間/遠藤】	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 10:30~11:10 【40分間/中根】
13時	定員50名 ピラティスヨガ 12:10~13:10 【60分間/佐藤】	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】	オリジナルエアロ 11:55~12:40 【45分間/西村】	太極舞 11:20~11:50 【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】	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】
14時	定員20名 ボディ パンプ30 13:25~13:55 【30分間/和田】	無料講座 水中運動教室 14:30~15:00 【30分間/中根】	ボディ バランス45 12:50~13:35 【45分間/後藤】	ズンバ 12:00~12:30 【30分間/遠藤】	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】	成人水泳教室 11:45~12:45 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/杉本/週替】
15時			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】	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】	ボディ バランス45 12:15~13:00 【45分間/後藤】
16時		キッズコース 15:20~ 17:00~	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】	定員20名 ボディ パンプ45 13:55~14:40 【45分間/和田】			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~					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	キッズコース 15:20~ 17:00~	キッズコース 15:20~ 17:00~			ボディ コンバット30 12:45~13:30 【45分間/今】
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	キッズコース 16:00~ 17:00~	キッズコース 16:00~ 17:00~			プロジェクション ストレッチ 13:40~14:00 【20分間/今】
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	キッズコース 17:00~	キッズコース 17:00~			選手コース 17:00~19:00
21時	定員25名 ボディ ステップ60 20:35~21:35 【60分間/芳賀】	キッズコース 4コース使用	キッズコース 18:00~19:40 4コース使用	キッズコース 18:00~19:40 4コース使用			選手コース 4コース使用
22時		キッズコース 19:45~21:30 1コース使用	キッズコース 18:00~19:40 4コース使用	キッズコース 18:00~19:40 4コース使用			選手コース 4コース使用
		成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級・中級/上級 【垣内/香川】	オリジナルエアロ 19:10~19:50 【40分間/西川】	定員30名 Les Mills TONE30 20:05~20:35 【30分間/芳賀】	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】	選手コース 4コース使用
		成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級	ボディ コンバット60 20:45~21:45 【60分間/今】	定員30名 ボディ パンプ45 19:05~19:50 【45分間/伊藤】	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】	定員20名 ボディ パンプ60 19:45~20:45 【60分間/芳賀】	選手コース 4コース使用
		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】	ボディ アタック45 21:00~21:45 【45分間/芳賀】	選手コース 4コース使用
		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】	飛び込み 21:00~21:30 【30分間/香川】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 中級 【阿部】		選手コース 4コース使用
			ボディ バランス45 20:45~21:30 【45分間/芳賀】	ボディ ステップ45 21:00~21:45 【45分間/今】			選手コース 4コース使用


**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♪**