


	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】		オキシジェノ 9:25~10:10 【45分間・牧】		ズンバ 9:45~10:30 【45分間・内山】		オキシジェノ 9:40~10:25 【45分間・西川】		定員30名 プロジェクト ヨガ 9:20~10:05 【45分間・牧】		定員12名 TOPRIDE 10:15~10:45 【40分間/鎌田】		定員30名 プロジェクト 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40名 バレトン 10:20~11:05 【45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】	メガダンス 10:40~11:10 【30分間/遠藤】		脂肪燃焼エアロ 10:35~11:15 【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】		キッズコース 10:30~11:30	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】		ヨガ 11:15~12:00 【45分間/西村】		骨盤体操 11:20~11:50 【30分間/遠藤】		定員25名 かんたんステップ 11:25~11:55 【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】		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】	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】	無料講座 水中運動教室 12:15~12:45 【30分間/中根】	定員18名 UBOUND 12:10~12:40 【30分間/西村】	種目別教室 《8月》クロール 12:15~13:00 【45分間】 【今】	太極舞 12:00~12:30 【30分間/遠藤】		ピラティス 12:10~13:10 【60分間・河原】	初心者教室 12:15~13:00 【45分間】 【垣内】		無料講座 かんたんアクア 12:15~12:45 【30分間/牧】		キッズコース 13:00~14:00	定員18名 UBOUND 13:15~13:45 【30分間/今】
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】	ボディ バランス60 12:40~13:40 【60分間/後藤】	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】	ズンバGOLD 12:15~12:45 【30分間/佐藤】	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】	
16時		キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~		キッズコース 15:20~ 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~									
18時	定員25名 ベーシックステップ 18:00~18:40 【40分間/西川】	■キッズコース■ 1コース使用	オキシジェノ 18:15~19:00 【45分間・西川】	■キッズコース■ 1コース使用	オキシジェノ 18:20~19:05 【45分間・鎌田】	■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	定員20名 ボディ パンプ テック 18:30~18:45 【15分間/中根】	選手コース 17:00~19:00	
19時	脂肪燃焼エアロ 18:45~19:25 【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 4コース使用 19:45~21:30 1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 4コース使用	定員12名 TOPRIDE 19:15~19:55 【40分間/鎌田】	■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	メガダンス 19:40~20:25 【45分間/遠藤】	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用 1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】	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用 1コース使用	定員20名 ボディ パンプ60 18:45~19:45 【60分間/中根】		
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】	無料講座 Weekly エクササイズ 20:05~20:25 【20分間/今】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級 【垣内】	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18名 UBOUND 20:40~21:10 【30分間/遠藤】	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】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【今/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 20:40~21:40 【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】							
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♪**