10時
11時
12時
13時
14時
16時
17時
18時
19時
20時
21時
22時

月曜日

スタジオ

マイレ本間フラ
9:25～10:25
【60分間／大清水】

🔰定員48名
ピラティスヨガ
10:35～11:35
【60分間／佐藤】

🔰ズンバGOLD
11:45～12:25
【40分間／佐藤】

定員20名
ボディ
パンプ30
12:40～13:10
【30分間／伊藤】

定員12名
トップライド
13:25～13:55
【30分間／伊藤】

定員25名
ベーシックステップ
18:00～18:40
【40分間／西川】

脂肪燃焼エアロ
18:45～19:25
【40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

🔰無料講座
アクアエクササイズ
12:30～13:00
【30分間／中根】

種目別教室
13:15～14:15
【60分間】
クロール・背泳
平泳キック
【中根】
平泳ぎ・バタフライ
【垣内】

キンダーコース
15:20～
キッズコース
16:00～
17:00～
■キンダーコース■
1コース使用
■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

🔰成人水泳教室
19:50～20:50
【60分間】
初級・中級/上級
【津谷/香川】

ターン・飛び込み
21:00～21:30
【30分間／香川】

火曜日

スタジオ

🔰オキシジェノ
9:25～10:10
【45分間／牧】

定員40名
バレトン
10:20～11:05
【45分間／西村】

🔰ヨガ
11:15～12:00
【45分間／西村】

定員18名
ユーバウンド
12:10～12:40
【30分間/西村】

グループ
グルーヴ60
12:55～13:55
【60分間／牧】

🔰オキシジェノ
18:35～19:35
【60分間・西川】

グループ
グルーヴ45
19:45～20:30
【45分間／西川】

ボディ
コンバット60
20:40～21:40
【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
10:30～11:10
【40分間】

種目別教室
《1月》クロール
12:15～13:00
【45分間】
【 今 】

🔰成人水泳教室
13:15～14:15
【60分間】
初級/中級/上級
【垣内/今/鈴木】

キンダーコース
15:20～
キッズコース
16:00～
17:00～
■キンダーコース■
1コース使用
■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

🔰成人水泳教室
19:50～20:50
【60分間】
初 級
【 垣 内 】

水曜日

スタジオ

メガダンス
9:45～10:30
【45分間／遠藤】

🔰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】

ズンバ
12:00～12:30
【30分間／後藤】

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
13:55～14:40
【45分間／和田】

定員20名
ボディ
パンプ30
18:35～19:05
【30分間／伊藤】

定員18名
ユーバウンド
19:20～19:50
【30分間/伊藤】

定員30名
Les Mills
TONE30
20:05～20:35
【30分間／芳賀】

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

スタート
ターン
12:30～13:00
【30分間】
【 忠 嶋 】

🔰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】

キンダーコース
15:20～
キッズコース
16:00～
17:00～
■キンダーコース■
1コース使用
■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

🔰成人水泳教室
19:50～20:50
【60分間】
初級・中級/上級
【今/香川】

飛び込み
21:00～21:30
【30分間／香川】

木曜日

スタジオ

ズンバ
9:40～10:25
【45分間／内山】

🔰ピラティス
10:35～11:35
【60分間／河原】

脂肪燃焼エアロ
11:45～12:25
【40分間／西川】

定員25名
かんたんステップ
12:35～13:05
【30分間／西川】

🔰オキシジェノ
13:15～14:00
【45分間／西川】

🔰ピラティス
18:30～19:30
【60分間／河原】

メガダンス
19:40～20:25
【45分間／遠藤】

ファイドウ
20:35～21:20
【45分間／遠藤】

プール/サーキット

🔰初心者教室
12:15～13:00
【45分間】
【 垣 内 】

🔰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】

キッズコース
16:00～
17:00～
■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

🔰成人水泳教室
19:50～20:50
【60分間】
中 級
【 阿 部 】

金曜日

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48名
ピラティスヨガ
11:05～12:05
【60分間／佐藤】

🔰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】

🔰ピラティス
18:30～19:30
【60分間／河原】

定員20名
ボディ
パンプ60
19:45～20:45
【60分間／芳賀】

ボディ
アタック45
21:00～21:45
【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
10:30～11:10
【40分間】

🔰無料講座
かんたんアクア
12:15～12:45
【30分間／牧】

🔰成人水泳教室
13:15～14:15
【60分間】
初級/中級/上級
【佐藤/草苅/今】

キンダーコース
15:20～
キッズコース
16:00～
17:00～
■キンダーコース■
1コース使用
■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

🔰成人水泳教室
19:50～20:50
【60分間】
初級/中・上級
【今/香川】

ターン・飛び込み
21:00～21:30
【30分間／香川】

土曜日

スタジオ

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
13:40～14:00
【20分間／今】

定員12名
トップライド
18:00～18:45
【45分間／和田】

定員20名
ボディ
パンプ60
19:00～20:00
【60分間／中根】

プール/サーキット

キッズコース
10:30～11:30
4コース使用

🔰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】

キッズコース
13:00～14:00
4コース使用

選手コース
17:00～19:00
4コース使用

日曜日

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】

定員20名
ボディ
パンプ45
11:15～12:00
【45分間／和田】

ボディ
バランス45
12:15～13:00
【45分間／後藤】

定員18名
ユーバウンド
13:15～13:45
【30分間／今】

定員25名
ボディ
ステップ30
14:00～14:30
【30分間／今】