

	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	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】		メガダンス 9:45~10:30 【45分間/遠藤】		ズンバ 9:40~10:25 【45分間・内山】
11時	定員48名 ピラティスヨガ 10:35~11:35 【60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】	骨盤体操 10:40~11:10 【30分間/遠藤】		ピラティス 10:35~11:35 【60分間/河原】
12時	ズンバGOLD 11:45~12:25 【40分間/佐藤】		ヨガ 11:15~12:00 【45分間/西村】		太極舞 11:20~11:50 【30分間/遠藤】		脂肪燃焼エアロ 11:45~12:25 【40分間・西川】
13時	定員20名 ボディ パンプ30 12:40~13:10 【30分間/伊藤】	無料講座 アクアエクササイズ 12:30~13:00 【30分間/中根】	定員18名 ユーバウンド 12:10~12:40 【30分間/西村】	レベルアップ教室 《3月》背泳ぎ 12:15~13:00 【45分間】 【今】	ズンバ 12:00~12:30 【30分間/後藤】	スタート ターン 12:30~13:00 【30分間】 【忠嶋】	定員25名 かんたんステップ 12:35~13:05 【30分間・西川】
14時	定員12名 トップライド 13:25~13:55 【30分間/伊藤】	初めて泳ごう 13:15~14:15 【60分間】 初心者・初級/中級 【中根/垣内】	グループ グループ45 12:55~13:40 【45分間/牧】	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 パンプ45 13:55~14:40 【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】	初心者教室 12:15~13:00 【45分間】 【垣内】
16時		キッズコース 15:20~ 17:00~		キッズコース 15:20~ 17:00~		キッズコース 15:20~ 17:00~	
17時	定員25名						
18時	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	キッズコース 1コース使用	キッズコース 1コース使用	ボディ パンプ30 18:35~19:05 【30分間/伊藤】	キッズコース 1コース使用	キッズコース 1コース使用
19時	脂肪燃焼エアロ 18:45~19:25 【40分間/西川】	4コース使用 ■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	オキシジェノ 18:35~19:35 【60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18名 ユーバウンド 19:20~19:50 【30分間/伊藤】	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	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 【津谷/香川】	グループ グループ45 19:45~20:30 【45分間/西川】	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】	メガダンス 19:40~20:25 【45分間/遠藤】
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 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】	ファイドウ 20:35~21:20 【45分間/遠藤】
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♪**