

**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♪**

※プール・スタジオ講座に参加される方は、シリコンバンドを必ず腕につけてご参加下さい。  
 ※全スタジオ講座は、1F受付でチケットを受け取り、インストラクターへ渡してください。  
 ※祝日のプール講座はお休みとなります。スタジオ講座は夜間のみお休みとなります。  
 ※講座の参加は15歳以上（高校生以上）とさせていただきます。

	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10時	マイレ本間フラ 9:25~10:25 【60分間/大清水】		スタジオ オキシジェン 9:25~10:10 【45分間・牧】		スタジオ ズンバ 9:40~10:25 【45分間・内山】		
11時	ピラティスヨガ 10:45~11:45 【60分間/佐藤】		グループ グルーヴ45 10:30~11:15 【45分間/牧】		ピラティス 10:45~11:45 【60分間/河原】		■キッズコース■ 10:30~ 4コース使用
12時	ズンバGOLD 12:05~12:45 【40分間/佐藤】	無料講座 アクア エクササイズ 12:30~13:00 【30分間/中根】	バレトン 11:35~12:20 【45分間/西村】	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名 モビバン体操 12:00~12:40 【40分間/和田】	脂肪燃焼エアロ 12:05~12:45 【40分間/西川】	無料講座 かんたんアクア 12:15~12:45 【30分間/牧】	定員15名 ボディ パンプ30 11:00~11:40 (消毒時間を含む) 【40分間/芳賀】
13時	定員15名 ラディカル パワー 13:05~13:45 (消毒時間を含む) 【40分間/牧】	初めて泳ごう 13:15~14:15 【60分間】 初心者・初級/中級 【中根/垣内】	ヨガ 12:40~13:25 【45分間/西村】	ズンバ 12:30~13:00 【30分間/後藤】	グループ グルーヴ45 13:05~13:50 【45分間/西川】	ズンバGOLD 12:05~12:35 【30分間/佐藤】	ボディ バランス45 12:00~12:45 【45分間/芳賀】
14時		定員15名 ユーバウンド 13:45~14:25 (消毒時間を含む) 【40分間/西村】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中・上級 【垣内/鈴木】	ボディ パンプ45 13:20~14:15 (消毒時間を含む) 【55分間/和田】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中・上級 【杉本/忠嶋】	マイル本間フラ 13:00~14:00 【60分間/大清水】	■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用
15時						スイム1000 13:15~14:15 【60分間】 中・上級 【今】	定員15名 ボディ コンバット45 13:05~13:50 【45分間/今】
16時		■幼児コース■ 15:20~ 1コース使用	■幼児コース■ 15:20~ 1コース使用	■幼児コース■ 15:20~ 1コース使用			■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用
17時		■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用			■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用
18時	ベーシックステップ 18:30~19:00 【30分間/西川】	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	ボディ バランス45 18:30~19:15 【45分間/後藤】	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■ 17:00~19:00 4コース使用
19時	脂肪燃焼エアロ 19:20~20:00 【40分間/西川】	グループ グルーヴ45 19:15~20:00 【45分間/西川】	定員15名 ユーバウンド 19:35~20:15 (消毒時間を含む) 【40分間/伊藤】	定員15名 ユーバウンド 19:35~20:15 (消毒時間を含む) 【40分間/伊藤】	メガダンス 19:50~20:35 【45分間/遠藤】	定員15名 ボディ パンプ45 19:50~20:45 (消毒時間を含む) 【55分間/芳賀】	
20時	ボディ バランス45 20:20~21:05 【45分間/芳賀】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【園田/津谷】	定員15名 ボディ コンバット60 20:20~21:20 【60分間/今】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【垣内/今】	定員15名 ファイドウ 20:55~21:40 【45分間/遠藤】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【今/津谷】	
21時							
22時							