


	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】 換気・清掃		オキシジェン 9:25~10:10 【45分間・牧】 換気・清掃	メガダンス 9:45~10:15 【30分間/遠藤】 換気・清掃	ズンバ 9:40~10:25 【45分間・内山】 換気・清掃	かんたんエアロ 9:50~10:30 【40分間/佐藤】 換気・清掃	
11時	ピラティスヨガ 10:45~11:25 【40分間/佐藤】 換気・清掃	無料講座 第1・3・5週目 筋膜リリース ストレッチ【定員15名】	種目別教室 【7月】 クロール 11:00~12:00 中・上級者向け 【今】	ストレッチヨガ 10:35~11:20 【45分間/遠藤】 換気・清掃	ピラティス 10:45~11:45 【60分間/河原】 換気・清掃	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■ 10:30~11:30 4コース使用
12時	ズンバGOLD 11:45~12:15 【30分間/佐藤】 換気・清掃	無料講座 第2・4週目 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	脂肪燃焼エアロ 12:05~12:45 【40分間/西川】 換気・清掃	ズンバGOLD 12:10~12:40 【30分間/佐藤】 換気・清掃	成人水泳教室 11:45~12:45 【60分間】 初級→垣内 中級→杉本 上級→7月のみ休講
13時	ピラティスヨガ 12:35~13:15 【40分間/佐藤】 換気・清掃	オリジナル エアロ 12:40~13:10 30分間/西村 換気・清掃	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級→垣内 中・上級→鈴木	ボディ バランス45 12:30~13:15 【45分間/後藤】 換気・清掃	モビバン体操 12:15~12:55 【40分間/和田】	ターン教室 12:50~13:10 【20分間/今】	■キッズコース■ 12:30~13:15 【45分間/和田】 換気・清掃
14時	定員15名 ラディカル パワー 13:35~14:20 【45分間/牧】	初めて泳ごう 13:15~14:15 【60分間】 初心者・初級→中根 中級→垣内	ヨガ 13:30~14:15 【45分間/西村】	定員15名 ボディ パンプ45 13:35~14:20 【45分間/和田】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級→園田 中級→垣内	マイル本間フラ 13:00~14:00 【60分間/大清水】	■キッズコース■ 13:00~14:00 4コース使用
<div style="border: 2px solid purple; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 定員の記載がない、スタジオ講座は定員20名となります。 </div>							
15時							
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	■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	
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		■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	
18時	ピラティス 18:30~19:30 【60分間/河原】 換気・清掃	バレトン 18:15~19:00 【45分間/西村】 換気・清掃	ボディ バランス45 18:30~19:15 【45分間/後藤】 換気・清掃	ピラティス 18:30~19:30 【60分間/河原】 換気・清掃	オリジナル エアロ 18:45~19:25 【40分間/西川】 換気・清掃	■選手コース■ 17:00~19:00 4コース使用	
19時	■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	■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	定員15名 ベーシック ステップ 19:45~20:25 【40分間/西川】 換気・清掃	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	
20時	グループ グルーヴ45 19:50~20:35 【45分間/西川】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級→園田 中・上級→津谷	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級→垣内 中・上級→今	グループ グルーヴ45 19:50~20:35 【30分間/後藤】 換気・清掃	初めて泳ごう 13:15~14:15 【60分間】 初心者・初級 【今】		
21時	オキシジェン 20:55~21:40 【45分間/西川】	定員15名 トップライド 20:10~20:55 【45分間/和田】	定員15名 ボディ パンプ30 20:25~21:05 45分間/伊藤	ボディ パンプ45 20:25~21:05 45分間/伊藤	定員15名 ファイドウ 20:55~21:40 【45分間/遠藤】	定員15名 ボディ コンバット45 20:45~21:30 【45分間/今】	マスターズ 19:50~20:50 【60分間】 中・上級者向け 【津谷】
22時							


**は初心者の方に
おすすめの講座です。
参考に見て下さい♪**