


	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		ボディ バランス45 9:40~10:25 【45分間/後藤】 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		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	ピラティスヨガ 10:50~11:50 【60分間/佐藤】 換気・清掃		■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	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名 筋膜リリース ストレッチ 12:30~13:00 【30分間/中根】	種目別教室 【9月】 バタフライ 11:00~12:00 中・上級者向け 【今】	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名 モビバン体操 12:15~12:55 【40分間/和田】	脂肪燃焼エアロ 12:05~12:45 【40分間/西川】 換気・清掃	無料講座 アクアエクササイズ 12:15~12:45 【30分間/中根】	ズンバ 10:35~11:05 【30分間/後藤】 換気・清掃
13時	ピラティスヨガ 12:35~13:15 【40分間/佐藤】 換気・清掃	初めて泳ごう 13:15~14:15 【60分間】 初心者・初級⇒中根 中級⇒垣内	オリジナル エアロ 12:40~13:10 30分間/西村 換気・清掃	ボディ バランス45 12:30~13:15 【45分間/後藤】 換気・清掃	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級⇒杉本 中・上級⇒忠嶋	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⇒津谷
14時	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⇒垣内 中級⇒鈴木	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	ターン教室 12:50~13:10 【20分間/今】	定員15名 かんたん シェイプ 10:55~11:35 【40分間/和田】 換気・清掃
<div style="border: 2px solid purple; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>定員の記載がない、スタジオ講座は定員20名となります。</b> </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			
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			
18時	ピラティス 18:30~19:30 【60分間/河原】 換気・清掃	バレトン 18:30~19:15 【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~ 1コース使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用
19時	グループ グルーヴ45 19:50~20:35 【45分間/西川】	ユーバウンド 19:35~20:05 【30分間/西村】 換気・清掃	ズンバ 19:35~20:05 【30分間/後藤】 換気・清掃	グループ グルーヴ45 19:50~20:35 【45分間/遠藤】 換気・清掃	ベーシック ステップ 19:45~20:25 【40分間/西川】 換気・清掃	■育成コース■ 17:00~ 1コース使用	■キッズコース■ 17:00~ 17:00~ 4コース使用
20時	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級⇒園田 中・上級⇒津谷	定員10名 トップライド 20:25~21:10 【45分間/和田】	定員15名 ボディ パンプ45 20:25~21:10 【45分間/伊藤】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級⇒垣内 中・上級⇒今	初めて泳ごう 19:50~20:50 【60分間】 初心者・初級 【今】	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	■キッズコース■ 18:00~19:40 4コース使用
21時	オキシジェノ 20:55~21:40 【45分間/西川】			ファイドウ 20:55~21:40 【45分間/遠藤】	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							ユーバウンド 13:35~14:05 【30分間/伊藤】


 は初心者の方に  
 おすすめの講座です。  
 参考にしてみてください♪