



	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	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 9:45~10:30 【45分/大清水】 換気・清掃		ボディ バランス45 9:45~10:30 【45分/後藤】 換気・清掃		ユニバーサルヨガ アース 9:45~10:30 【45分/遠藤】 換気・清掃	無料講座 はじめよ！水泳 11:30~12:00 【30分】 初心者向け 【山口】	ズンバ 9:30~10:15 【45分/内山】 換気・清掃		かんたんエアロ 9:50~10:30 【40分/佐藤】 換気・清掃					
11時	ズンバGOLD 10:45~11:15 【30分/佐藤】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名	バレトン 10:45~11:30 【45分/西村】 換気・清掃	種目別教室 11:00~12:00 【12月】 平泳ぎ 中・上級者向け 【60分/今】	ズンバ 10:45~11:15 【30分/遠藤】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名	ピラティス 10:30~11:30 【60分/河原】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 定員15名	ピラティスヨガ 10:45~11:45 【60分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんシェイプ 10:55~11:35 【40分/和田】 換気・清掃		無料講座 かんたんエアロ 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんシェイプ 10:55~11:35 【40分/和田】 換気・清掃	無料講座 ズンバ 10:35~11:05 【30分/後藤】 換気・清掃
12時	ピラティスヨガ 11:30~12:20 【50分/佐藤】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名	オリジナルエアロ 11:45~12:15 【30分/西村】 換気・清掃		メガダンス 11:30~12:00 【30分/遠藤】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名	脂肪燃焼エアロ 11:45~12:25 【40分/西川】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 定員15名	ズンバGOLD 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんアクア 12:15~12:45 【30分/牧】		無料講座 かんたんエアロ 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんシェイプ 10:55~11:35 【40分/和田】 換気・清掃	無料講座 ズンバ 10:35~11:05 【30分/後藤】 換気・清掃
13時	体幹トレーニング 12:35~13:05 【30分/佐藤】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分】 初級 → 杉本 中級 → 垣内	ユニバーサルヨガ アース 12:30~13:15 【45分/西村】	ゆっくり泳ごう 13:15~14:15 【60分】 初心者・初級 【垣内】	ボディ バランス45 12:15~13:00 【45分/後藤】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名	かんたんステップ 12:40~13:20 【40分/西川】	◆プールサイド◆ 定員15名	成人水泳教室 12:45~13:30 【45分/大清水】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分】 初級 → 津谷 中級 → 垣内		無料講座 かんたんエアロ 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんシェイプ 10:55~11:35 【40分/和田】 換気・清掃	無料講座 ズンバ 10:35~11:05 【30分/後藤】 換気・清掃
14時					ボディ バランス45 12:15~13:00 【45分/後藤】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名		◆プールサイド◆ 定員15名				無料講座 かんたんエアロ 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんシェイプ 10:55~11:35 【40分/和田】 換気・清掃	無料講座 ズンバ 10:35~11:05 【30分/後藤】 換気・清掃
15時	定員の記載がない、スタジオ講座は定員20名となります。													
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		◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名		◆プールサイド◆ 定員15名				無料講座 かんたんエアロ 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんシェイプ 10:55~11:35 【40分/和田】 換気・清掃	無料講座 ズンバ 10:35~11:05 【30分/後藤】 換気・清掃
17時		■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	定員15名 かんたんステップ 19:00~19:45 【45分/西村】	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用	無料講座 ズンバ 19:00~19:30 【30分/後藤】	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名	コア コンディショニング 18:55~19:40 【45分/河原】	◆プールサイド◆ 定員15名	オリジナルエアロ 19:00~19:40 【40分/西川】	無料講座 かんたんエアロ 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃		無料講座 かんたんエアロ 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんシェイプ 10:55~11:35 【40分/和田】 換気・清掃	無料講座 ズンバ 10:35~11:05 【30分/後藤】 換気・清掃
18時	ピラティス 18:55~19:40 【45分/河原】 換気・清掃	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	換気・清掃	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	ボディ バランス45 19:45~20:30 【45分/後藤】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名	メガダンス 19:55~20:40 【45分/遠藤】	◆プールサイド◆ 定員15名	ベーシック ステップ 19:55~20:35 【40分/西川】	無料講座 かんたんエアロ 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃		無料講座 かんたんエアロ 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんシェイプ 10:55~11:35 【40分/和田】 換気・清掃	無料講座 ズンバ 10:35~11:05 【30分/後藤】 換気・清掃
19時	グループ グループ45 19:55~20:40 【45分/西川】 換気・清掃		ユーバウンド 20:05~20:35 【30分/西村】		ボディ バランス45 19:45~20:30 【45分/後藤】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名	ファイドゥ 20:55~21:40 【45分/遠藤】	◆プールサイド◆ 定員15名	マスターズ 19:50~20:50 【60分】 中・上級者向け 【津谷】	無料講座 かんたんエアロ 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃		無料講座 かんたんエアロ 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんシェイプ 10:55~11:35 【40分/和田】 換気・清掃	無料講座 ズンバ 10:35~11:05 【30分/後藤】 換気・清掃
20時	オキシジェノ 20:55~21:40 【45分/西川】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級 → 中根 中・上級 → 津谷	無料講座 アクアヌードル 20:00~20:30 【30分/中根】		ボディ バランス45 19:45~20:30 【45分/後藤】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名		◆プールサイド◆ 定員15名				無料講座 かんたんエアロ 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんシェイプ 10:55~11:35 【40分/和田】 換気・清掃	無料講座 ズンバ 10:35~11:05 【30分/後藤】 換気・清掃
21時					ボディ バランス45 19:45~20:30 【45分/後藤】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名		◆プールサイド◆ 定員15名				無料講座 かんたんエアロ 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんシェイプ 10:55~11:35 【40分/和田】 換気・清掃	無料講座 ズンバ 10:35~11:05 【30分/後藤】 換気・清掃
22時					ボディ バランス45 19:45~20:30 【45分/後藤】 換気・清掃	◆プールサイド◆ 無料講座 定員15名		◆プールサイド◆ 定員15名				無料講座 かんたんエアロ 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃	無料講座 かんたんシェイプ 10:55~11:35 【40分/和田】 換気・清掃	無料講座 ズンバ 10:35~11:05 【30分/後藤】 換気・清掃

 は初心者の方におすすめ  
 の講座  
 はどなたでもご参加  
 いただける講座