



	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	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		ズンパ 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	ズンパGOLD 10:45~11:15 【30分/佐藤】 換気・清掃		バレットン 10:45~11:30 【45分/西村】 換気・清掃		ズンパ 10:45~11:15 【30分/遠藤】 換気・清掃		ピラティス 10:30~11:30 【60分/河原】 換気・清掃		ピラティスヨガ 10:45~11:45 【60分/佐藤】 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		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		脂肪燃焼エアロ 11:45~12:25 【40分/西川】 換気・清掃		ズンパGOLD 12:00~12:30 【30分/佐藤】 換気・清掃				
13時	体幹トレーニング 12:35~13:05 【30分/佐藤】		ユニバーサルヨガ アース 12:30~13:15 【45分/西村】		ボディ バランス45 12:15~13:00 【45分/後藤】 換気・清掃		かんたんステップ 12:40~13:20 【40分/西川】		マイレ本間フラ 12:45~13:30 【45分/大清水】				
14時		成人水泳教室 13:15~14:15 【60分】 初級 → 杉本 中級 → 垣内		ゆっくり泳ごう 13:15~14:15 【60分】 初級者・初級 【垣内】		成人水泳教室 13:15~14:15 【60分】 初級 → 杉本 中級 → 忠嶋		成人水泳教室 13:15~14:15 【60分】 初級 → 津谷 中級 → 垣内		スイム1000 13:15~14:15 【60分】 中・上級者向け 【今】			
定員の記載がない、スタジオ講座は定員20名となります。													
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							
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							
18時	ピラティス 18:55~19:40 【45分/河原】 換気・清掃		かんたんステップ 19:00~19:45 【45分/西村】 換気・清掃		無料講座 ズンパ 19:00~19:30 【30分/後藤】 換気・清掃		コア コンディショニング 18:55~19:40 【45分/河原】 換気・清掃		無料講座 オリジナルエアロ 19:00~19:40 【40分/西川】 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】 換気・清掃		ボディ バランス45 19:45~20:30 【45分/後藤】 換気・清掃		メガダンス 19:55~20:40 【45分/遠藤】 換気・清掃		ベーシック ステップ 19:55~20:35 【40分/西川】 換気・清掃				
20時		成人水泳教室 19:50~20:50 【60分】 初級 → 中根 中・上級 → 津谷		無料講座 アクアエクササイズ 20:00~20:30 【30分/中根】		成人水泳教室 19:50~20:50 【60分】 初級 → 垣内 中・上級 → 今		初めて泳ごう 19:50~20:50 【60分】 初心者・初級 【今】		マスターズ 19:50~20:50 【60分】 中・上級者向け 【津谷】			
21時	オキシジェノ 20:55~21:40 【45分/西川】		トップライド 20:55~21:25 【30分/和田】		ラディカル パワー 20:50~21:35 【45分/伊藤】		ファイドウ 20:55~21:40 【45分/遠藤】		ボディ コンバット45 20:50~21:35 【45分/今】				
22時													

 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