	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	ブール	スタジオ	ブール	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
	マイレ本間フラ		ボディ		ユニバーサルヨガ		ズンバ						
10時	9:45~10:30		バランス45		アース		9:30~10:15		かんたんエアロ				
	♥[45分/大清水]		9:45~10:30		9:45~10:30	<b>空無料講座</b>	【45分/内山】		9:50~10:30			■キッズコース■	<b>公</b> 何以进 <del>六</del>
	換気・清掃		【45分/後藤】		▼ [45分/遠藤]	はじめよ!水泳	換気・清掃		【40分/佐藤】			10:30~	一無科誦座
	ズンバGOLD		換気・清掃		換気・清掃	11:30~12:00	ピラティス		換気・清掃			4コース使用	ズンバ
11時			バレトン		ズンバ	[30分]	10:30~11:30	<b>◆</b> 7° -ルサイト	ピラティスヨガ		オキシジェノ	NK/II	10:35~11:05
।।□ਚ			10:45~11:30	種目別教室	10:45~11:15	🦳 初心者向け	<b>○</b> 【60分/河原】	定員15名	10:45~11:45		11:00~11:45		【30分/後藤】
	換気・清掃	◆プールサイド◆	【45分/西村】	11:00~12:00	【30分/遠藤】	[山 口]	換気・清掃	ユニバーサルヨガ			🧨 【45分/西川】	成人水泳教室	換気・清掃 ボディ
	ピラティスヨガ	😂 無料講座	換気・清掃	[1月]	換気・清掃	<b>◆</b> 7° -ルサイト* ◆	-11.155.15	マーズ	[60分/佐藤]		換気・清掃	11:45~12:45	バランス45
12時	11:30~12:20	定員15名	オリジナルエアロ	クロール	メガダンス	❤無料講座	11:45~12:25	11:30~12:15		❤無料講座	❤無料講座	▶ [60分]	11:20~12:05
	<b>◯</b> 【50分/佐藤】	筋膜リリース	11:45~12:15	中・上級者向け 【60分/今】	11:30~12:00	定員15名				かんたんアクア	かんたん	初級 ➡ 垣内	【45分/後藤】
	換気・清掃	ストレッチ 12:30~13:00			【30分/遠藤】	モビバン体操	換気・清掃		12:00~12:30	12:15~12:45	シェイプ	中級 <b>→</b> 杉本 上級 <b>→</b> 今	換気・清掃
	体幹トレーニング	[30分/中根]	換気・清掃		換気・清掃	12:15~12:55	定員15名		[30分/佐藤]		12:00~12:40		定員15名
13時	12:35~13:05	\$ 100% / 1M2	ユニバーサルヨガ		ボディ	[40分/和田]			換気・清掃		【40分/和田】	■キッズコース■	ボディ
			アース		バランス45		かんたんステップ		マイレ本間フラ		換気・清掃	13:00~	パンプ45
		成人水泳教室		ゆっくり泳ごう	12:15~13:00 【45分/後藤】	成人水泳教室	12:40~13:20	成人水泳教室	12:45~13:30	スイム1000	定員15名	4コース使用	12:25~13:10
		13:15~14:15		13:15~14:15	換気・清掃	13:15~14:15		13:15~14:15	<b>◯</b> 【45分/大清水】	13:15~14:15	ボディ	■育成コース■	【45分/和田】
14時		[60分]		[60分]	定員15名	[60分]		🎽 [60分]	[1027 70H-01]	[60分]	パンプ45	14:00~	換気・清掃
1 133		<ul><li>√ 初級 ➡ 杉本</li><li>中級 ➡ 垣内</li></ul>		初心者・初級 【 垣 内 】	ボディ	初級 ➡ 杉本 中·上級 ➡ 忠嶋		初級 ➡ 津谷 中級 ➡ 垣内		中・上級者向け 【 今 】	13:00~13:45	コース使用	定員10名
				1 2 10 2	パンプ45			7 330 1 210	1	- , -	【45分/和田】		トップライド
					13:20~14:05								13:30~14:00
					【45分/和田】								【30分/和田】
15時			,	定員の記載が	がない、スタ	ジオ講座は定	員20名とな	ります。					
		■幼児コース■		■幼児コース■		■幼児コース■				■幼児コース■			
16時													
		15:20~		15:20~		15:20~				15:20~			
17時		コース使用		コース使用		コース使用				コース使用			
		■キッズコース■	定員15名	■キッズコース■		■キッズコース■		■キッズコース■	❤無料講座	■キッズコース■		■ 電 てっ っ ■	
		16:00~ 17:00~	かんたんステップ	16:00~ 17:00~	<b>ご無料講座</b>	16:00~ 17:00~	定員15名	16:00~ 17:00~	オリジナルエアロ	16:00~ 17:00~		■選手コース■	
4 00+	ピラティス	4コース使用	19:00~19:45	4コース使用	ズンバ	4コース使用	<b>コア</b> コンディショニング	4コース使用	19:00~19:40	4コース使用		17:00~19:00	
18時	18:55~19:40	■選手コース■	( 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1	■選手コース■	19:00~19:30 【30分/後藤】	■育成コース■	18:55~19:40	■育成コース■	(40分/西川)	■育成コース■		4コース使用	
	₩ [45分/河原]	18:00~19:40	換気・清掃	18:00~19:40	換気・清掃	17:00~	【45分/河原】	17:00~	換気・清掃	17:00~			1 1
19時		4コース使用	定員15名	4コース使用	ボディ	コース使用	換気・清掃	コース使用	定員15名 ベーシック	コース使用			
1 200	グループ		ユーバウンド		バランス45	■選手コース■	メガダンス	■選手コース■	ステップ	■選手コース■		₩ > + ~ + <i>i</i>	- +>-+ -+ \4
	グルーヴ45		20:05~20:35		19:45~20:30	18:00~19:40	19:55~20:40	18:00~19:40	19:55~20:35	18:00~19:40	M (I	初心者の方に	
20時	19:55~20:40		【30分/西村】		【45分/後藤】 換気・清掃	4コース使用	【45分/遠藤】	4コース使用	【40分╱西川】	4コース使用		の講座	
	19:55~20:40 (45分/西川)	成人水泳教室	換気・清掃	😊 無料講座	定員15名	成人水泳教室	換気・清掃	初めて泳ごう	換気・清掃	マスターズ	1-1	こどなたでも	ご参加
O 4 □+	換気・清掃	19:50~20:50		アクアエクササイズ	ラディカル	19:50~20:50	ファイドウ	19:50~20:50	ボディ	19:50~20:50	<b>*</b>		
乙二時	オキシジェノ	▶ 【60分間】	トップライド 20:55~21:25	20:00~20:30	パワー	🏊 【60分】	20:55~21:40		コンバット45 20:50~21:35	[60分]		いただける	講座
	20:55~21:40	が級 ➡ 中根 中・上級 ➡ 津谷	【30分/和田】		20:50~21:35	初級 ➡ 垣内 中・上級 ➡ 今	【45分/遠藤】	【60分】 初心者・初級 【 今 】	[45分/今]	中・上級者向け 【津 谷】			
22時	【45分/西川】				【45分/伊藤】	-		-		_			
トて「」」													