

	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		ボディ バランス45 9:45~10:30 【45分/後藤】 換気		ユニバーサルヨガ アース 9:45~10:30 【45分/遠藤】 換気		ズンバ 9:30~10:15 【45分/内山】 換気		かんたんエアロ 9:50~10:30 【40分/YOSHIE】 換気				
11時	ピラティスヨガ 10:45~11:25 【40分間/YOSHIE】 換気	◆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/中根】	バレトン 10:45~11:30 【45分/西村】 換気		ズンバ 10:45~11:15 【30分/遠藤】 換気	▲ベビースイミング▲ 10:30~ 1コース使用	ピラティス 10:30~11:30 【60分/河原】 換気	◆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/和田】	ピラティスヨガ 10:45~11:45 【60分/YOSHIE】 換気		かんたん シェイプ 11:00~11:40 【40分/和田】 換気	■キッズコース■ 10:30~ 4コース使用	ズンバ 10:35~11:05 【30分/後藤】 換気
12時	ズンバGOLD 11:40~12:10 【30分間/YOSHIE】 換気		らくらくエアロ 11:45~12:15 【30分/西村】 換気		RADICAL メガダンス 11:30~12:00 【30分/遠藤】 換気		脂肪燃焼エアロ 11:45~12:25 【40分/西川】 換気	😊無料講座 定員15名 モビバン体操 12:15~12:55 【40分/和田】	ズンバGOLD 12:00~12:30 【30分/YOSHIE】 換気	😊無料講座 かんたんアクア 12:15~12:45 【30分/牧】	定員15名 ボディ パンプ45 12:00~12:45 【45分/和田】 換気	成人水泳教室 11:45~12:45 【60分】 初級 → 垣内 中級 → 杉本 上級 → 今	ボディ バランス45 11:20~12:05 【45分/後藤】 換気
13時	ピラティスヨガ 12:25~13:05 【40分間/YOSHIE】	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】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分】 初級 → 垣内 中・上級 → 大江	ボディ バランス45 12:15~13:00 【45分/後藤】 換気	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分】 初級 → 杉本 中・上級 → 忠嶋	かんたんステップ 12:40~13:20 【40分/西川】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分】 初級 → 今 中級 → 垣内	マイレ本間フラ 12:45~13:30 【45分/大清水】	スイム1000 13:15~14:15 【60分】 中・上級者向け 【今】	定員15名 ボディ パンプ45 12:00~12:45 【45分/和田】 換気	■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用	定員15名 ボディ パンプ45 12:25~13:10 【45分/和田】 換気
14時					RADICAL ラディカル パワー45 13:20~14:05 【45分/小田島】						オキシジェノ 13:05~13:50 【45分/西川】	■育成コース■ 14:00~ 1コース使用	RADICAL トップライド 13:30~14:00 【30分/和田】
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		■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	
16時													
17時													
18時		■キッズコース■ 16:00~ 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】 換気	■キッズコース■ 16:00~ 4コース使用	定員15名 ズンバ 19:00~19:30 【30分/後藤】 換気	■キッズコース■ 16:00~ 4コース使用	定員15名 コア コンディショニング 18:55~19:40 【45分/河原】 換気	■キッズコース■ 16:00~ 4コース使用	オリジナルエアロ 19:00~19:40 【40分/西川】 換気	■キッズコース■ 16:00~ 4コース使用		■キッズコース■ 17:00~19:00 4コース使用	
19時	ピラティス 18:55~19:40 【45分/河原】 換気	■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									
20時	グループ グループ45 19:55~20:40 【45分/西川】 換気		ユーバウンド 20:05~20:35 【30分/西村】 換気		ボディ バランス45 19:45~20:30 【45分/後藤】 換気	■育成コース■ 17:00~ 1コース使用	RADICAL メガダンス 19:55~20:40 【45分/遠藤】 換気	■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 19:55~20:35 【40分/西川】 換気	■育成コース■ 17:00~ 1コース使用		■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	
21時	RADICAL 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 → 大江	定員15名 ボディ パンプ45 20:55~21:40 【45分/和田】	マスターズ 19:50~20:50 【60分】 中・上級者向け 【大江】	ボディ コンバット45 20:45~21:30 【45分/今】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分】 初級 → 垣内 中・上級 → 大江	RADICAL ファイドウ 20:55~21:40 【45分/遠藤】	初めて泳ごう 19:50~20:50 【60分】 初心者・初級 【今】	ボディ コンバット45 20:50~21:35 【45分/今】				

😊 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