

	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/プールサイド	スタジオ	プール/プールサイド	スタジオ	プール/プールサイド	スタジオ	プール/プールサイド	スタジオ	プール/プールサイド	スタジオ	プール	スタジオ
9時	♥ マイレ本間フラ 9:45~10:30 大清水 換 気		♥ ボディバランス45 *マット使用 9:45~10:30 後藤 換 気		♥ ユニバーサルヨガアース *マット使用 9:45~10:30 遠藤 換 気		ズンパ 9:30~10:15 内山 換 気		♥ かんたんエアロ 9:50~10:30 YOSHIE 換 気				
10時	♥ ピラティスヨガ *マット使用 10:45~11:25 YOSHIE 換 気		パレトン 10:45~11:30 西村 換 気	定員15名 ♥ ユニバーサルヨガマーズ		ズンパ 10:45~11:15 遠藤 換 気	♥ ピラティス *マット使用 10:30~11:30 河原 換 気	定員15名 ♥ モビバン体操	♥ ピラティスヨガ *マット使用 10:45~11:45 YOSHIE 換 気	無料 かんたんアクア 12:15~12:45 牧	♥ かんたんシェイプ *マット使用 11:00~11:40 和田 換 気	■キッズコース■ 10:30~ 4コース使用	
11時	♥ ズンパGOLD 11:40~12:10 YOSHIE 換 気	定員15名 ♥ 筋膜リリースストレッチ 12:30~13:00 中根	♥ らくらくエアロ 11:45~12:15 西村 換 気		RADICAL メガダンス 11:30~12:00 遠藤 換 気		♥ 脂肪燃焼エアロ 11:45~12:25 西川 換 気	和田	♥ ズンパGOLD 12:00~12:30 YOSHIE 換 気		♥ かんたんシェイプ *マット使用 11:00~11:40 和田 換 気	成人水泳教室 11:45~12:45 ♥初級 垣内 中級 杉本 上級 今	ズンパ 10:35~11:05 後藤 換 気
12時	♥ ピラティスヨガ *マット使用 12:25~13:05 YOSHIE 換 気	成人水泳教室 13:15~14:15 ♥初級 中級 杉本 垣内	♥ ユニバーサルヨガアース *マット使用 12:30~13:15 西村 換 気	成人水泳教室 13:15~14:15 ♥初級 中・上級 垣内 大江	ボディバランス45 *マット使用 12:15~13:00 後藤 換 気	成人水泳教室 13:15~14:15 ♥初級 中・上級 杉本 忠嶋	♥ かんたんステップ 12:40~13:20 西川 換 気	定員15名 成人水泳教室 13:15~14:15 ♥初級 中級 今 垣内	♥ マイレ本間フラ 12:45~13:30 大清水 換 気	スイム1000 13:15~14:15 中・上級者向け 今	RADICAL ♥ オキシジェノ *マット使用 13:05~13:50 西川 換 気	■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用	ボディバランス45 *マット使用 11:20~12:05 後藤 換 気
13時					RADICAL ラディカルパワー45 13:20~14:05 小田島 換 気							■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用	ボディバランス45 *マット使用 11:20~12:05 後藤 換 気
14時												■キッズコース■ 14:00~ 1コース使用	定員15名 ボディバランス45 12:25~13:10 和田 換 気
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						■キッズコース■ 16:00~ 4コース使用	定員15名 ボディバランス45 12:25~13:10 和田 換 気
16時		■キッズコース■ 16:00~ 4コース使用		■キッズコース■ 16:00~ 4コース使用		■キッズコース■ 16:00~ 4コース使用						■キッズコース■ 16:00~ 4コース使用	トップライド 13:30~14:00 和田 換 気
17時												■キッズコース■ 17:00~ 4コース使用	
18時	♥ ピラティス *マット使用 18:55~19:40 河原 換 気		♥ かんたんステップ 19:00~19:45 西村 換 気	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	ズンパ 19:00~19:30 後藤 換 気	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	♥ コアコンディショニング *マット使用 18:55~19:40 河原 換 気	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	オリジナルエアロ 19:00~19:40 西川 換 気			■選手育成コース■ 17:00~ 1コース使用	■選手コース■ 17:00~19:00 4コース使用
19時	♥ グループグルーヴ45 19:55~20:40 西川 換 気		RADICAL ユーバウンド 20:05~20:35 西村 換 気		ボディバランス45 *マット使用 19:45~20:30 後藤 換 気		RADICAL メガダンス 19:55~20:40 遠藤 換 気		定員15名 ベーシックステップ 19:55~20:35 西川 換 気			■選手育成コース■ 17:00~ 1コース使用	
20時	RADICAL ♥ オキシジェノ *マット使用 20:55~21:40 西川	成人水泳教室 19:50~20:50 ♥初級 中・上級 中根 大江	RADICAL 定員10名 ボディパンプ45 20:55~21:40 和田	マスターズ 19:50~20:50 中・上級者向け 大江	ボディコンパット45 20:45~21:30 今	成人水泳教室 19:50~20:50 ♥初級 中・上級 垣内 大江	RADICAL ♥ ファイドウ 20:55~21:40 遠藤	♥ えんじょいスイム 19:50~20:50 ♥初心者・初級者向け 今				■選手育成コース■ 17:00~ 1コース使用	
21時													


**は初心者の方におすすめの講座です。  
是非、参考にして下さい♪**