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

🔰は初心者の方におすすめの講座です。
是非、参考にしてみて下さい♪