

夜の部

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	プール					
♥ マイレ本間フラ 9:45～10:30 大清水 換 気	定員15名 12:30～13:00 中根	ボディバランス45 *マット使用 9:45～10:30 後藤 換 気	定員15名 12:15～13:00 後藤	♥ 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	ズンバ 9:30～10:15 内山 換 気	定員15名 12:15～12:55 和田	♥ かんたんエアロ 9:50～10:30 YOSHIE 換 気	時間変更 無料 かんたんアクア 12:00～12:30 牧	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	■幼児コース■ 9:40～ 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	ボディパンプ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					
♥ ピラティスヨガ *マット使用 10:45～11:25 YOSHIE 換 気		バレトン 10:45～11:30 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		成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中・上級 杉本 垣内		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 中・上級 杉本 忠嶋			♥ かんたんステップ 12:40～13:20 西川	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	スイム1000 13:15～14:15 中・上級者向け 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GOLD 11:40～12:10 YOSHIE 換 気		成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中級 杉本 垣内		成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中・上級 垣内 大江		成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中・上級 杉本 忠嶋		成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中・上級 杉本 忠嶋			成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中級 今 垣内			成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中級 今 垣内	成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中級 今 垣内	成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中級 今 垣内	成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中級 今 垣内	成人水泳教室 13:15～14:15 ♥初級 中級 今 垣内
♥ ピラティス *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	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	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	ズンバ 17:00～ 1コース使用 ■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 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	定員15名 17:00～ 1コース使用 ■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 定員15名 ベーシックステップ 19:55～20:35 西川 換 気	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	■選手コース■ 17:00～19:00 4コース使用	■選手コース■ 17:00～19:00 4コース使用	■選手コース■ 17:00～19:00 4コース使用					
♥ グループグルーグ45 19:55～20:40 西川 換 気 RADICAL ♥ オキシジェン *マット使用 20:55～21:40 西川	マスターズ 19:50～20:50 中・上級者向け 大江	成人水泳教室 19:50～20:50 ♥初級 中・上級 今 大江	成人水泳教室 19:50～20:50 ♥初級 中・上級 垣内 大江	成人水泳教室 19:50～20:50 ♥初級 中・上級 垣内 大江	成人水泳教室 19:50～20:50 ♥初級 中・上級 垣内 大江	成人水泳教室 19:50～20:50 ♥初級 中・上級 垣内 大江	成人水泳教室 19:50～20:50 ♥初級 中・上級 垣内 大江	成人水泳教室 19:50～20:50 ♥初級 中・上級 垣内 大江	成人水泳教室 19:50～20:50 ♥初級 中・上級 垣内 大江	成人水泳教室 19:50～20:50 ♥初級 中・上級 垣内 大江	成人水泳教室 19:50～20:50 ♥初級 中・上級 垣内 大江	成人水泳教室 19:50～20:50 ♥初級 中・上級 垣内 大江	成人水泳教室 19:50～20:50 ♥初級 中・上級 垣内 大江	成人水泳教室 19:50～20:50 ♥初級 中・上級 垣内 大江				

 は初心者の方におすすめの講座です。
是非、参考にしてみてください♪