

午前の部

夜の部

月曜日		火曜日	
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
<p>♥ マイレ本間フラ</p> <p>9:45~10:30</p> <p>大清水</p> <p>換気</p>		<p>ボディバランス45</p> <p>*マット使用</p> <p>9:45~10:30</p> <p>後藤</p> <p>換気</p>	
<p>♥ ズンバGOLD</p> <p>10:45~11:15</p> <p>YOSHIE</p> <p>換気</p>	<p>定員15名</p> <p>♥ 筋膜リリースストレッチ</p> <p>12:45~13:15</p> <p>中根</p>	<p>バレトン</p> <p>10:45~11:30</p> <p>西村</p> <p>換気</p>	<p>定員15名</p> <p>♥ ユニバーサルヨガマーズ</p> <p>12:45~13:15</p> <p>後藤</p>
<p>♥ ピラティスヨガ</p> <p>*マット使用</p> <p>11:30~12:20</p> <p>YOSHIE</p> <p>換気</p>		<p>♥ らくらくエアロ</p> <p>11:45~12:15</p> <p>西村</p> <p>換気</p>	
<p>♥ 体幹トレーニング</p> <p>*マット使用</p> <p>12:35~13:05</p> <p>YOSHIE</p>	<p>成人水泳教室</p> <p>13:30~14:30</p> <p>♥ 初級 ..... 中級</p> <p>杉本 ..... 垣内</p>	<p>♥ ユニバーサルヨガアース</p> <p>*マット使用</p> <p>12:30~13:15</p> <p>西村</p>	<p>成人水泳教室</p> <p>13:30~14:30</p> <p>♥ 初級 ..... 中・上級</p> <p>垣内 ..... 大江</p>
	<p>■ 幼児コース ■</p> <p>15:15~</p> <p>1コース使用</p>		<p>■ 幼児コース ■</p> <p>15:15~</p> <p>1コース使用</p>
	<p>■ キッズコース ■</p> <p>16:00~</p> <p>17:00~</p> <p>4コース使用</p>		<p>■ キッズコース ■</p> <p>16:00~</p> <p>17:00~</p> <p>4コース使用</p>
		<p>定員15名</p>	
<p>♥ ピラティス</p> <p>*マット使用</p> <p>18:55~19:40</p> <p>河原</p> <p>換気</p>	<p>■ 選手コース ■</p> <p>18:00~19:40</p> <p>4コース使用</p>	<p>♥ かんたんステップ</p> <p>19:00~19:45</p> <p>西村</p> <p>換気</p>	<p>■ 選手コース ■</p> <p>18:00~19:40</p> <p>4コース使用</p>
<p>♥ グループグルヴ45</p> <p>19:55~20:40</p> <p>西川</p> <p>換気</p>		<p>RADICAL</p> <p>定員15名</p> <p>ユーバウンド</p> <p>20:05~20:35</p> <p>西村</p> <p>換気</p>	
<p>RADICAL</p>	<p>週替わり泳法別</p> <p>19:50~20:50</p> <p>1週→クロール 2週→背泳ぎ 3週→平泳ぎ 4週→バタフライ 5週→ランダム</p> <p>大江</p>	<p>RADICAL</p> <p>定員15名</p> <p>ラディカルパワー45</p> <p>20:55~21:40</p> <p>齋藤</p>	<p>初級スイミング</p> <p>19:50~20:50</p> <p>♥ 初心者・初級者向け</p> <p>今</p>
<p>♥ オキシジェノ</p> <p>*マット使用</p> <p>20:55~21:40</p> <p>西川</p>			

水曜日

木曜日

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

♥ 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  
松山

成人水泳教室

13:30~14:30

♥初級 中・上級  
杉本 ..... 忠嶋

■幼児コース■

15:15~

1コース使用

■キッズコース■

16:00~

17:00~

4コース使用

■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

初級スイミング  
マスターズ

19:50~20:50

♥初級 ..... マスターズ  
垣内 ..... 大江

♥ ピラティス  
\*マット使用  
9:45~10:45  
河原  
換気

♥ 脂肪燃焼エアロ

11:00~11:40  
西川  
換気

定員15名

ベーシックステップ

11:55~12:35  
西川  
換気

**RADICAL**

メガダンス

12:50~13:35  
遠藤

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

定員15名

♥ モビバン体操

12:45~13:15  
和田

成人水泳教室

13:30~14:30

♥初級 中級  
今 ..... 垣内

■キッズコース■

16:00~

17:00~

4コース使用

■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

♥初級~中級者向け

今

午前の部

夜の部

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	スタジオ				
午 前 の 部	<b>♥ かんたんエアロ</b> 9:50~10:30 YOSHIE 換 気			<b>■幼児コース■</b> 9:40~ 1コース使用				
	<b>♥ ピラティスヨガ</b> *マット使用 10:45~11:45 YOSHIE 換 気			<b>♥ かんたんシェイプ</b> *マット使用 11:00~11:40 和田 換 気		<b>■キッズコース■</b> 10:30~ 4コース使用	<b>ズンバ</b> 10:35~11:05 後藤 換 気	
	<b>♥ ズンバGOLD</b> 12:00~12:30 YOSHIE 換 気			<b>RADICAL</b> <b>定員15名</b> <b>ラディカルパワー45</b> 12:00~12:45 和田 換 気		<b>成人水泳教室</b> 11:45~12:45 <b>♥初級</b> 垣内 中級 杉本	<b>ボディバランス45</b> *マット使用 11:20~12:05 後藤 換 気	
	<b>♥ マイル本間フラ</b> 12:45~13:30 大清水			<b>スイム1000</b> 13:30~14:30 中・上級者向け 今		<b>RADICAL</b>	<b>上級</b> 今	<b>RADICAL</b> <b>定員15名</b> <b>ラディカルパワー45</b> 12:25~13:10 後藤
						<b>♥ オキシジェノ</b> *マット使用 13:05~13:50 西川	<b>■キッズコース■</b> 13:00~ 4コース使用	
							<b>■選手育成コース■</b> 14:00~ 1コース使用	
				<b>■幼児コース■</b> 15:15~ 1コース使用				
				<b>■キッズコース■</b> 16:00~ 17:00~ 4コース使用				
				<b>■選手育成コース■</b> 17:00~ 1コース使用			<b>■選手コース■</b> 17:00~19:00 4コース使用	
				<b>■選手コース■</b> 18:00~19:40 4コース使用				
夜 の 部	<b>オリジナルエアロ</b> 19:00~19:40 西川 換 気 <b>定員15名</b>							
	<b>ベーシックステップ</b> 19:55~20:35 西川 換 気							
	<b>ボディコンバット45</b> 20:50~21:35 今							