	月 曜 日	
	スタジオ	プール／プールサイド
午前の部	マイレ本間フラ 9:45～10:30 大清水	
	換 気	
	ズンバGOLD 10:45～11:15 YOSHIE	定員15名 筋膜リリースストレッチ 12：45～13:15 中根
	換 気	
	ピラティスヨガ ＊マット使用 11:30～12:20 YOSHIE	
	換 気	
	体幹トレーニング ＊マット使用 12:35～13:05 YOSHIE	成人水泳教室 13:30～14:30 初級 杉本 / 中級 垣内
		■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
夜の部	ピラティス ＊マット使用 18:55～19:40 河原	■選手コース■ 18:00～19:40 4コース使用
	換 気	
	ｸﾞﾙｰﾌﾟｸﾞﾙｰｳﾞ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	週替わり泳法別 19：50～20：50 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➡ 大江