

月曜日

スタジオ

プール/プールサイド

♥ 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
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

定員15名

♥ 筋膜リリースストレッチ
12:45～13:15
中根

成人水泳教室

13:30～14:30
♥ 初級 中級
杉本 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

♥ 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

♥ 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

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⇒ランダム
大江

午
前
の
部

夜
の
部

火曜日

スタジオ

プール/プールサイド

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

12:45~13:15

後藤

成人水泳教室

13:30~14:30

♥ 初級

中・上級

垣内

大江

■ 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

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

RADICAL

定員15名

ラディカルパワー45

20:55~21:40

齋藤

■ 選手コース ■

18:00~19:40

4コース使用

初級スイミング

19:50~20:50

♥ 初心者・初級者向け

今

午前の部

夜の部

水曜日

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

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

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

午前の部

夜の部

木曜日

スタジオ

プール/プールサイド

♥ 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

♥ モビバン体操
12:45~13:15
和田

成人水泳教室

13:30~14:30

♥ 初級
今

中級
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

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

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

スタジオ

プール/プールサイド

♥ **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

スイム1000

13:30~14:30

中・上級者向け

今

■ **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

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

午
前
の
部

夜
の
部

		土曜日		日曜日	
		スタジオ	プール	スタジオ	
午前の部			■幼児コース■ 9:40~ 1コース使用		
	♥ かんたんシェイプ *マット使用 11:00~11:40 和田		■キッズコース■ 10:30~ 4コース使用		ズンバ 10:35~11:05 後藤
	換気				換気
	RADICAL		成人水泳教室 11:45~12:45		ボディバランス45 *マット使用 11:20~12:05 後藤
	定員15名 ラディカルパワー45 12:00~12:45 和田		♥初級 垣内 中級 杉本		換気
	換気		上級 今		RADICAL
♥ オキシジェン *マット使用 13:05~13:50 西川		■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用		定員15名 ラディカルパワー45 12:25~13:10 後藤	
		■選手育成コース■ 14:00~ 1コース使用			
夜の部			■選手コース■ 17:00~19:00 4コース使用		