

月曜日

午前の部

夜の部

| 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>♥ ズンバGOLD</p> <p>10:45~11:15</p> <p>YOSHIE</p> <p>換気</p> | | 定員15名 | |
| <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> | | ♥ 筋膜リリースストレッチ | |
| | | 12:45~13:15 中根 | |
| <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> | | 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 | |
| <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> | | ■ 選手コース ■ | |
| | | 18:00~19:40 4コース使用 | |
| <p>♥ グループグルーヴ45</p> <p>19:55~20:40</p> <p>西川</p> <p>換気</p> | | 週替わり泳法別 | |
| RADICAL | | 19:50~20:50 | |
| <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> | | 詳細は、裏表紙にて ご確認ください。 大江 | |