

# 5月



は初心者の方におすすめの講座です。



は新たな講座、変更講座です。



※プール・スタジオ講座に参加される方は、シリコンバンドを必ず腕につけてご参加下さい。  
 ※全スタジオ講座は、1F受付でチケットを受け取り、インストラクターへ選んでください。  
 ※祝日のプール講座はお休みとなります。スタジオ講座は夜間のみお休みとなります。  
 ※講座の参加は15歳以上(高校生以上)とさせていただきます。

## 午前の部

## 夜の部

月曜日		火曜日		水曜日	
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
♥ <b>マイレ本間フラ</b> 9:45~10:30 大清水 換気		♥ <b>ボディバランス45</b> *マット使用 9:45~10:30 後藤 換気		♥ <b>ユニバーサルヨガアース</b> *マット使用 9:45~10:30 遠藤 換気	
♥ <b>ズンバGOLD</b> 10:45~11:15 YOSHIE 換気	定員15名	♥ <b>バレトン</b> 10:45~11:30 西村 換気	定員15名	♥ <b>ズンバ</b> 10:45~11:15 遠藤 換気	
♥ <b>ピラティスヨガ</b> *マット使用 11:30~12:20 YOSHIE 換気	♥ <b>筋膜リリースストレッチ</b> 12:45~13:15 中根	♥ <b>らくらくエアロ</b> 11:45~12:15 西村 換気	♥ <b>ユニバーサルヨガマーズ</b> 12:45~13:15 後藤	<b>RADICAL</b> ♥ <b>メガダンス</b> 11:30~12:00 遠藤 換気	
♥ <b>体幹トレーニング</b> *マット使用 12:35~13:05 YOSHIE	成人水泳教室 13:30~14:30 ♥初級 中級 杉本 垣内	♥ <b>ユニバーサルヨガアース</b> *マット使用 12:30~13:15 西村	成人水泳教室 13:30~14:30 ♥初級 中・上級 垣内 大江	♥ <b>ボディバランス45</b> *マット使用 12:15~13:00 後藤 換気	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		■幼児コース■ 15:15~ 1コース使用	<b>RADICAL</b> 定員15名 ♥ <b>ラディカルパワー45</b> 13:20~14:05 松山	■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	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用		■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用
♥ <b>ピラティス</b> *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	♥ <b>かんたんステップ</b> 19:00~19:45 西村 換気	■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用	♥ <b>ズンバ</b> 19:00~19:30 後藤 換気	■選手育成コース■ 17:00~ 1コース使用
♥ <b>グールズグールズ45</b> 19:55~20:40 西川 換気		<b>RADICAL</b> 定員15名 ♥ <b>ユーバウンド</b> 20:05~20:35 西村 換気			■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用
<b>RADICAL</b>	週替わり泳法別 19:50~20:50 詳細は、裏表紙にて ご確認ください。 大江	<b>RADICAL</b> 定員15名 ♥ <b>ラディカルパワー45</b> 20:55~21:40 齋藤	初級スイミング 19:50~20:50 ♥初心者・初級者向け 今	♥ <b>ボディバランス45</b> *マット使用 19:45~20:30 後藤 換気	初級スイミング マスターズ 19:50~20:50
♥ <b>オキシジェノ</b> *マット使用 20:55~21:40 西川				♥ <b>ボディコンバット45</b> 20:45~21:30 今	♥初級 マスターズ 垣内 大江

# 5月

 は初心者の方におすすめの講座です。  
 は新たな講座、変更講座です。

※プール・スタジオ講座に参加される方は、シリコンバンドを必ず腕につけてご参加下さい。  
 ※全スタジオ講座は、1F受付でチケットを受け取り、インストラクターへ渡してください。  
 ※祝日のプール講座はお休みとなります。スタジオ講座は夜間のみお休みとなります。  
 ※講座の参加は15歳以上(高校生以上)とさせていただきます。

午前の部

夜の部

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	スタジオ
<b>ピラティス</b> *マット使用 9:45~10:45 河原 換気		<b>かんたんエアロ</b> 9:50~10:30 YOSHIE 換気			■幼児コース■ 9:40~ 1コース使用	
<b>脂肪燃焼エアロ</b> 11:00~11:40 西川 換気 定員15名	定員15名 <b>モビバン体操</b> 12:45~13:15 和田	<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	■キッズコース■ 10:30~ 4コース使用	<b>ズンバ</b> 10:35~11:05 後藤 換気
<b>ベーシックステップ</b> 11:55~12:35 西川 換気		<b>ズンバGOLD</b> 12:00~12:30 YOSHIE 換気		<b>RADICAL</b> 定員15名 ラディカルパワー45 12:00~12:45 和田 換気	成人水泳教室 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>RADICAL</b> <b>メガダンス</b> 12:50~13:35 遠藤	成人水泳教室 13:30~14:30 <b>初級</b> 今 中級 垣内	<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>	上級 今	<b>RADICAL</b> 定員15名 ラディカルパワー45 12:25~13:10 後藤
					■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	
					■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■	
定員15名 <b>コアコンディショニング</b> *マット使用 18:55~19:40 河原 換気	■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	<b>オリジナルエアロ</b> 19:00~19:40 西川 換気 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		■選手コース■ 17:00~19:00 4コース使用	
<b>RADICAL</b> <b>メガダンス</b> 19:55~20:40 遠藤 換気		<b>ベーシックステップ</b> 19:55~20:35 西川 換気				
<b>RADICAL</b> <b>ファイドウ</b> 20:55~21:40 遠藤	<b>えんじょいスイム</b> 19:50~20:50 <b>初級~中級者向け</b> 今	<b>ボディコンパクト45</b> 20:50~21:35 今				