

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

■選手コース■

18:00~19:40

4コース使用

週替わり泳法別

19:50~20:50

第1:自由形 第2:背泳ぎ 第3:平泳ぎ

第4:バタフライ 第5:ランダム

大江

♥ ピラティス

*マット使用

18:55~19:40

河原

換気

♥ 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

午前の部

夜の部