

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 9:45~10:30 大清水 換気</p>					
<p>♥ ズンバGOLD 10:45~11:15 YOSHIE 換気</p>	<p>定員15名</p>				
<p>♥ ピラティスヨガ *マット使用 11:30~12:20 YOSHIE 換気</p>	<p>♥ 筋膜リリースストレッチ 12:45~13:15 中根</p>				
<p>♥ 体幹トレーニング *マット使用 12:35~13:05 YOSHIE</p>	<p>成人水泳教室 13:30~14:30</p> <table border="0"> <tr> <td>♥ 初級</td> <td>中級</td> </tr> <tr> <td>杉本</td> <td>垣内</td> </tr> </table>	♥ 初級	中級	杉本	垣内
♥ 初級	中級				
杉本	垣内				
	<p>■幼児コース■ 15:15~ 1コース使用</p>				
	<p>■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用</p>				
<p>♥ ピラティス *マット使用 18:55~19:40 河原 換気</p>	<p>■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用</p>				
<p>RADICAL</p>	<p>週替わり泳法別</p>				
<p>♥ オキシジェノ *マット使用 20:55~21:40 西川</p>	<p>19:50~20:50 詳細は、裏表紙にてご確認ください。 大江</p>				