


午前の部

夜の部

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
スタジオ	プール/ナールサイド	スタジオ	プール/ナールサイド	スタジオ	プール	スタジオ
マイレ本間フラ 9:45~10:30 大清水 換気	ボディバランス45 *マット使用 9:45~10:30 後藤 換気	ユニバーサルヨガアース *マット使用 9:45~10:30 遠藤 換気	ピラティス *マット使用 9:45~10:45 河原 換気	かんたんエアロ 9:50~10:30 YOSHIE 換気	■幼児コース■ 9:40~ 1コース使用	■ズンバ■ 10:35~11:05 後藤 換気
ズンバGOLD 10:45~11:15 YOSHIE 換気	バレトン 10:45~11:30 西村 換気	ズンバ 10:45~11:15 遠藤 換気	脂肪燃焼エアロ 11:00~11:40 西川 換気	ピラティスヨガ *マット使用 10:45~11:45 YOSHIE 換気	かんたんシェイプ *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
ピラティスヨガ *マット使用 11:30~12:20 YOSHIE 換気	らくらくエアロ 11:45~12:15 西村 換気	RADICAL メガダンス 11:30~12:00 遠藤 換気	ベーシックステップ 11:55~12:35 西川 換気	ズンバGOLD 12:00~12:30 YOSHIE 換気	RADICAL 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 初級 垣内 中級 杉本 上級 今
体幹トレーニング *マット使用 12:35~13:05 YOSHIE	ユニバーサルヨガアース *マット使用 12:30~13:15 西村	ボディバランス45 *マット使用 12:15~13:00 後藤 換気	RADICAL メガダンス 12:50~13:35 遠藤	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	RADICAL 定員15名 ラディカルパワー45 13:20~14:05 松山
■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	■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	■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	■キッズコース■ 13:00~ 4コース使用
ピラティス *マット使用 18:55~19:40 河原 換気	かんたんステップ 19:00~19:45 西村 換気	ズンバ 19:00~19:30 後藤 換気	コアコンディショニング *マット使用 18:55~19:40 河原 換気	オリジナルエアロ 19:00~19:40 西川 換気	オリジナルエアロ 19:00~19:40 西川 換気	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用
グルアグルア45 19:55~20:40 西川 換気	ユーバウンド 20:05~20:35 西村 換気	ボディバランス45 *マット使用 19:45~20:30 後藤 換気	RADICAL メガダンス 19:55~20:40 遠藤 換気	ベーシックステップ 19:55~20:35 西川 換気	ベーシックステップ 19:55~20:35 西川 換気	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 4コース使用
RADICAL 19:50~20:50 詳細は、職員にご確認ください。 大江	RADICAL 定員15名 ラディカルパワー45 20:55~21:40 松山	ボディコンパット45 20:45~21:30 今	RADICAL ファイドウ 20:55~21:40 遠藤	えんじょいスイム 19:50~20:50 今	えんじょいスイム 19:50~20:50 今	■キッズコース■ 14:00~ 1コース使用
オキシジェン *マット使用 20:55~21:40 西川	初心者・初級者向け 20:55~21:40 山口	初級スイミング マスターズ 19:50~20:50 垣内 大江	初級スイミング マスターズ 19:50~20:50 垣内 大江	選手育成コース 17:00~ 1コース使用	選手育成コース 17:00~ 1コース使用	■選手育成コース■ 14:00~ 1コース使用
選手育成コース 18:00~19:40 4コース使用	選手育成コース 18:00~19:40 4コース使用	選手育成コース 17:00~ 1コース使用	選手育成コース 17:00~ 1コース使用	選手育成コース 17:00~ 1コース使用	選手育成コース 17:00~ 1コース使用	■選手育成コース■ 17:00~19:00 4コース使用


 は初心者の方におすすめの講座です。
 是非、参考にしてみてください♪