


午前の部

	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/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	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	ズンバ 10:30~11:15 HITOMI 換気	ピラティス *マット使用 9:45~10:45 RUMI 換気	かんたんエアロ 9:50~10:30 YOSHIE 換気	ズンバ 10:00~10:45 SHIORI 換気
	ズンバGOLD 10:45~11:15 YOSHIE 換気	バレトン 10:45~11:30 SACHIE 換気	RADICAL メガダンス 11:30~12:00 JUNICHI 換気	ベビースイミング 10:30~11:10 1コース使用	脂肪燃焼エアロ 11:00~11:45 RIO 換気	ピラティスヨガ *マット使用 10:45~11:45 YOSHIE 換気	RADICAL メガダンス 11:00~11:45 SHIORI 換気
	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 SACHIE 換気	ボディバランス45 *マット使用 12:15~13:00 後藤 換気	定員15名 ベーシックステップ 12:00~12:45 RIO 換気	モビバン体操 12:35~13:15 和田	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
	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 SACHIE	RADICAL 定員15名 ラディカルパワー45 13:20~14:05 松山	成人水泳教室 13:30~14:30 初級 中・上級 杉本 忠嶋	古典ヨガ *マット使用 13:00~14:00 山野下	スイム1000 13:30~14:30 中・上級者向け 今	RADICAL オキシジェン *マット使用 13:05~13:50 RIO
	成人水泳教室 13:30~14:30 初級 中級 杉本 山口	成人水泳教室 13:30~14:30 初級 中・上級 山口 大江		成人水泳教室 13:30~14:30 初級 中・上級 杉本 忠嶋	成人水泳教室 13:30~14:30 初級 中・上級 今 大江	成人水泳教室 13:30~14:30 中・上級者向け 今	成人水泳教室 11:45~12:45 初級 山口 中級 杉本 上級 今
	月3回実施 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	ラディカルパワー45 12:25~13:10 後藤
	★チアダンス★ 16:00~ キッズ 17:00~ ガール	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	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	キッズコース 16:00~ 17:00~ 4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 RUMI 換気	かんたんステップ 19:00~19:45 SACHIE 換気	ズンバ 19:00~19:30 後藤 換気	選手育成コース 17:00~ 1コース使用	定員15名 コアコンディショニング *マット使用 18:55~19:40 RUMI 換気	オリジナルエアロ 19:00~19:40 RIO 換気	選手育成コース 17:00~ 1コース使用
	グールブグール45 19:55~20:40 RIO 換気	ユウバウンド 20:05~20:35 SACHIE 換気	ボディバランス45 *マット使用 19:45~20:30 後藤 換気	選手育成コース 18:00~19:40 4コース使用	RADICAL メガダンス 19:55~20:40 HITOMI 換気	定員15名 バーシックステップ 19:55~20:35 RIO 換気	選手育成コース 18:00~19:40 4コース使用
	RADICAL オキシジェン *マット使用 20:55~21:40 RIO	RADICAL 定員15名 ラディカルパワー45 20:55~21:40 松山	初級スイミング 19:50~20:50 初心者・初級者向け 山口	マスターズ 19:50~20:50 マスターズ 大江	えんじょいスイム 19:50~20:50 初級~中級者向け 今	ボディコンバット45 20:50~21:35 今	選手育成コース 17:00~19:00 4コース使用

夜の部

 は初心者の方におすすめの講座です。