

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/テールサイド  | スタジオ   | プール/テールサイド                                  | スタジオ  | プール/テールサイド                                  | スタジオ  | プール/テールサイド                                 | スタジオ   | プール/テールサイド                             | スタジオ  | プール                                  | スタジオ   |  |
| 午<br>前<br>の<br>部 | ♥ マイル本間フラ<br>9:45~10:30<br>大清水<br>換気               |   | 定員15名<br>♥ コアコンディショニング<br>*マット使用<br>9:45~10:30<br>RUMI<br>換気 |   | ズンバ<br>10:30~11:15<br>HITOMI<br>換気                  |   | ♥ ピラティス<br>*マット使用<br>9:55~10:55<br>RUMI<br>換気                 |  | ♥ かんたんエアロ<br>9:50~10:30<br>YOSHIE<br>換気            |  | ズンバ<br>10:00~10:45<br>SHIORI<br>換気                        |                                      | RADICAL  |  |
|                  | ♥ ズンバGOLD<br>10:45~11:15<br>YOSHIE<br>換気           | 定員15名   | バレトン<br>10:45~11:30<br>SACHIE<br>換気                          |   | RADICAL<br>メガダンス<br>11:30~12:00<br>JUNICHI<br>換気    | ♥ ベビースイミング<br>10:30~11:10<br>1コース使用         | ♥ 脂肪燃焼エアロ<br>11:10~11:50<br>RIO<br>換気                         |  | ♥ ピラティスヨガ<br>*マット使用<br>10:45~11:45<br>YOSHIE<br>換気 |  | RADICAL<br>メガダンス<br>11:00~11:45<br>SHIORI<br>換気           | ■ 幼児コース ■<br>9:40~<br>1コース使用         | ♥ オキシジェン<br>*マット使用<br>10:00~10:45<br>JUNICHI<br>換気           |  |
|                  | ♥ ピラティスヨガ<br>*マット使用<br>11:30~12:20<br>YOSHIE<br>換気 | 12:45~13:15<br>中根                                     | ♥ らくらくエアロ<br>11:45~12:15<br>SACHIE<br>換気                     |   | ♥ オキシジェン<br>*マット使用<br>12:15~13:00<br>JUNICHI<br>換気  |   | ♥ パーシックスステップ<br>12:05~12:45<br>RIO<br>換気                      |  | ♥ ズンバGOLD<br>12:00~12:30<br>YOSHIE<br>換気           |  | RADICAL<br>定員15名<br>ラディカルパワー45<br>12:00~12:45<br>和田<br>換気 | ■ キッズコース ■<br>10:30~<br>4コース使用       | RADICAL<br>成人水泳教室<br>11:45~12:45<br>♥ 初級 山口                  | RADICAL<br>メガダンス<br>11:00~11:30<br>JUNICHI<br>換気               |
|                  | ♥ 体幹トレーニング<br>*マット使用<br>12:35~13:05<br>YOSHIE      | 成人水泳教室<br>13:30~14:30<br>♥ 初級 中級<br>杉本 山口             | ♥ コニバーサルヨガアース<br>*マット使用<br>12:30~13:15<br>SACHIE             | 成人水泳教室<br>13:30~14:30<br>♥ 初級 中・上級<br>山口 大江 | RADICAL<br>定員15名<br>ラディカルパワー45<br>13:15~14:00<br>松山 | 成人水泳教室<br>13:30~14:30<br>♥ 初級 中・上級<br>杉本 忠嶋 | ♥ 古典ヨガ<br>*マット使用<br>13:00~14:00<br>山野下                        | 成人水泳教室<br>13:30~14:30<br>♥ 初級 中・上級<br>今 大江 | ♥ マイル本間フラ<br>12:45~13:30<br>大清水                    | スイム1000<br>13:30~14:30<br>中・上級者向け<br>今 | RADICAL<br>定員15名<br>ラディカルパワー45<br>13:05~13:50<br>RIO      | ■ 初級 山口<br>中級 杉本<br>上級 今             | RADICAL<br>成人水泳教室<br>11:45~12:45<br>♥ 初級 山口<br>中級 杉本<br>上級 今 | RADICAL<br>定員15名<br>ラディカルパワー45<br>11:45~12:30<br>JUNICHI<br>換気 |
|                  | 月3回実施  | ■ 幼児コース ■<br>15:15~<br>1コース使用                         |  | ■ 幼児コース ■<br>15:15~<br>1コース使用               |   | ■ 幼児コース ■<br>15:15~<br>1コース使用               |   |  |  |  |   | ■ キッズコース ■<br>13:00~<br>4コース使用       | ■ キッズコース ■<br>13:00~<br>4コース使用                               | RADICAL<br>定員15名<br>X55<br>12:45~13:15<br>JUNICHI              |
|                  | ★チアダンス★<br>16:00~<br>キッズ<br>17:00~<br>ガール          | ■ キッズコース ■<br>16:00~<br>17:00~<br>4コース使用              |  | ■ キッズコース ■<br>16:00~<br>17:00~<br>4コース使用    |   | ■ キッズコース ■<br>16:00~<br>17:00~<br>4コース使用    |   |  |  |  |   | ■ 選手育成コース ■<br>14:00~15:00<br>2コース使用 | ■ 選手育成コース ■<br>14:00~15:00<br>2コース使用                         |  |
|                  |  | ■ 選手コース ■   |  | ■ 選手コース ■                                   |   | ■ 選手育成コース ■<br>17:00~<br>1コース使用             |   |  |  |  |   | ■ 選手育成コース ■<br>17:00~<br>1コース使用      | ■ 選手コース ■<br>17:00~19:00<br>4コース使用                           |  |
|                  | ♥ グループグループ45<br>19:15~20:00<br>RIO<br>換気           | 18:00~19:40<br>4コース使用                                 | 定員15名<br>♥ かんたんステップ<br>19:15~20:00<br>SACHIE<br>換気           | 18:00~19:40<br>4コース使用                       | RADICAL<br>ファイドウ<br>19:15~20:00<br>JUNICHI<br>換気    | 18:00~19:40<br>4コース使用                       | 定員15名<br>♥ コアコンディショニング<br>*マット使用<br>19:15~20:00<br>RUMI<br>換気 |  | オリジナルエアロ<br>19:15~19:55<br>RIO<br>換気               |  |   | 18:00~19:40<br>4コース使用                |  |  |
|                  | ♥ オキシジェン<br>*マット使用<br>20:15~21:00<br>RIO           | 週替わり泳法別<br>19:50~20:50<br>詳細は、裏表紙にて<br>ご確認ください。<br>大江 | 定員15名<br>ユーバンド<br>20:15~21:00<br>SACHIE                      | 初級スイミング<br>19:50~20:50<br>♥ 初心者・初級者向け<br>山口 | RADICAL<br>定員15名<br>ラディカルパワー45<br>20:15~21:00<br>松山 | マスターズ<br>19:50~20:50<br>マスターズ<br>大江         | RADICAL<br>メガダンス<br>20:15~21:00<br>HITOMI                     | えんじょいスイム<br>19:50~20:50<br>♥ 初級~中級者向け<br>今 | ♥ パーシックスステップ<br>20:10~20:50<br>RIO                 |  |   |                                      |  |  |

は初心者の方におすすめの講座です。