

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

は初心者の方におすすめの講座です。