


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 | 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 ♥ オキシジェン *マット使用 10:00~10:45 JUNICHI 換気 |
| ♥ ズンバGOLD 10:45~11:15 YOSHIE 換気 | バレットン 10:45~11:30 SACHIE 換気 | RADICAL メガダンス 11:30~12:00 JUNICHI 換気 | ♥ 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 | 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 | 定員15名 ♥ 筋膜リリースストレッチ 12:45~13:15 中根 | ♥ オキシジェン *マット使用 12:15~13:00 JUNICHI 換気 | 定員18名 ♥ パーシックスステップ 12:05~12:45 RIO 換気 | ♥ ズンバGOLD 12:00~12:30 YOSHIE 換気 | RADICAL ♥ オキシジェン *マット使用 12:00~12:45 和田 換気 | RADICAL 定員20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 | RADICAL 定員18名 ラディカルパワー45 13:15~14:00 松山 | ♥ 古典ヨガ *マット使用 13:00~14:00 山野下 | ♥ 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18名 ラディカルパワー45 13:00~13:45 和田 |
| 月3回実施 | 成人水泳教室 13:30~14:30 *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 今 大江 | 成人水泳教室 13:30~14:30 ♥ 初級 中・上級 杉本 忠嶋 | スイム1000 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 | RADICAL 定員18名 X55 12:45~13:15 JUNICHI |
| ★チアダンス★ 16:00~キッズ 17:00~ガール | 成人水泳教室 13:30~14:30 *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 今 大江 | 成人水泳教室 13:30~14:30 ♥ 初級 中・上級 杉本 忠嶋 | スイム1000 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 | RADICAL 定員18名 X55 12:45~13:15 JUNICHI |
| ♥ グループグルーヴ45 19:15~20:00 RIO 換気 | 成人水泳教室 13:30~14:30 *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 今 大江 | 成人水泳教室 13:30~14:30 ♥ 初級 中・上級 杉本 忠嶋 | スイム1000 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 | RADICAL 定員18名 X55 12:45~13:15 JUNICHI |
| RADICAL | 成人水泳教室 13:30~14:30 *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 今 大江 | 成人水泳教室 13:30~14:30 ♥ 初級 中・上級 杉本 忠嶋 | スイム1000 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 | RADICAL 定員18名 X55 12:45~13:15 JUNICHI |
| ♥ オキシジェン *マット使用 20:15~21:00 RIO | 成人水泳教室 13:30~14:30 *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 今 大江 | 成人水泳教室 13:30~14:30 ♥ 初級 中・上級 杉本 忠嶋 | スイム1000 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 | RADICAL 定員18名 X55 12:45~13:15 JUNICHI |
| ♥ グループグルーヴ45 18:00~19:40 4コース使用 RIO | RADICAL メガダンス 19:15~19:55 SHIORI 換気 | RADICAL ファイドウ 19:15~20:00 JUNICHI 換気 | 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 | オリジナルエアロ 19:15~19:55 RIO 換気 | 成人水泳教室 11:45~12:45 ♥ 初級 山口 中級 杉本 上級 今 | RADICAL 定員18名 X55 12:45~13:15 JUNICHI |
| RADICAL | RADICAL メガダンス 19:15~19:55 SHIORI 換気 | RADICAL ファイドウ 19:15~20:00 JUNICHI 換気 | 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 | オリジナルエアロ 19:15~19:55 RIO 換気 | 成人水泳教室 11:45~12:45 ♥ 初級 山口 中級 杉本 上級 今 | RADICAL 定員18名 X55 12:45~13:15 JUNICHI |
| ♥ オキシジェン *マット使用 20:15~21:00 RIO | RADICAL メガダンス 19:15~19:55 SHIORI 換気 | RADICAL ファイドウ 19:15~20:00 JUNICHI 換気 | 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 | オリジナルエアロ 19:15~19:55 RIO 換気 | 成人水泳教室 11:45~12:45 ♥ 初級 山口 中級 杉本 上級 今 | RADICAL 定員18名 X55 12:45~13:15 JUNICHI |
| ♥ オキシジェン *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 | えんじょいスイム 19:50~20:50 ♥ 初級~中級者向け 今 | マスターズ 19:50~20:50 マスターズ 大江 | 初心者スイミング 19:50~20:50 ♥ 初心者・初級者向け 山口 | 成人水泳教室 11:45~12:45 ♥ 初級 山口 中級 杉本 上級 今 | RADICAL 定員18名 X55 12:45~13:15 JUNICHI |
| ♥ オキシジェン *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 | えんじょいスイム 19:50~20:50 ♥ 初級~中級者向け 今 | マスターズ 19:50~20:50 マスターズ 大江 | 初心者スイミング 19:50~20:50 ♥ 初心者・初級者向け 山口 | 成人水泳教室 11:45~12:45 ♥ 初級 山口 中級 杉本 上級 今 | RADICAL 定員18名 X55 12:45~13:15 JUNICHI |

 は初心者の方におすすめの講座です。