

●キッズスイミング実施に伴う、プール利用可能コース●						
平日スクール時間	月	火	水	金	土曜日スクール時間	土
11:30～12:30		2		2	9:30～10:30	2
15:30～16:30	2	2	2	2	10:30～11:30	2
16:30～17:30	2	2	2	2	11:30～12:30	2
17:30～18:30	2	2	2	2	12:30～13:30	2
18:30～19:30	2	2		2	13:30～14:30	2
					15:00～16:00	3
					16:00～17:00	3

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日	金曜日				土曜日				日曜日													
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	ジム	プール										
10:00																									10:00										
15																									15										
30	からだ調整 ストレッチ60 10:30～11:10 柴崎 恵理子				PILATES Inner Design45 10:15～11:00 杉崎 奈穂				アクティブ ストレッチ 10:15～10:45 井田 健司	エアロ1 10:10～10:50 日暮 祐貴				ファーストピクス 10:15～10:55 井出 涼子			幼稚園 スイミング 10:00～11:00	エアロ2 10:05～10:55 尚武	キッズ 体育のミカタ キッズ 9:30～10:30		キッズスイミング キッズスイマー 9:30～10:30			ベビースイミング 9:30～10:15	10:00										
45																															45				
11:00			キック シェイプ30 10:30～11:00 三浦 美香				やさしい ジャズダンス 10:25～11:10 早川 いずみ																											11:00	
15																									15										
30																									30										
45																									45										
12:00	エアロ2 11:30～12:20 大島 温子	ベリーダンス フィットネス 11:20～12:05 原田 麻里		アクアミット+F30 11:40～12:10 本村 望	カラダほぐす YOGA45 11:20～12:05 中谷 友星	HULA HULA 11:30～12:15 早川 いずみ			パワーラッシュ45 11:10～11:55 星野 大輝	ヴィンヤサヨガ 11:10～11:55 日暮 祐貴				ウォーク&ジョグ30 11:40～12:10 千名原 忍			ベビースイミング ベビー45 11:00～11:45			キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:30～11:30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 10:30～11:30			ユニバーサル MUSIC WORLD DANCE 11:40～12:25 大蔵 みどり	カラダほぐす YOGA45 11:30～12:15 松山 登貴子			12:00					
15																																			15
30																																			
45																									45										
13:00	パワーラッシュ30 12:40～13:10 三浦 美香	HULA HULA 12:25～13:10 原田 麻里		アクアダンス30 12:20～12:50 本村 望	エアロ1 12:25～13:05 中谷 友星				ファイティング ラッシュ30 12:20～12:50 青木 英助	骨盤リズム ダイエット 12:15～13:00 鈴木 まり子				アクアダンス30 12:20～12:50 千名原 忍						キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:30～13:30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:30～13:30			キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 13:30～14:00 井上 みどり			ストリートダンス 基礎 12:45～13:30 大蔵 みどり 有料	13:00					
15																																	15		
30																																		30	
45	ストレッチ20 13:35～13:55 三浦 美香	24式 太極拳45 【初級】 13:30～14:15 薄井 花音			BAILA BAILA45 13:25～14:10 POSA	シェイピング30 13:30～14:00 大城 健太				フラエリガンス スクール 13:25～14:10 鈴木 美喜代 有料				ウォーク&ジョグ30 13:25～13:55 佐藤 宣子																45					
14:00																														14:00					
15																														15					
30																									30										
45	ヨガ45 14:15～15:00 郡山 恵	48式 太極拳 14:30～15:30 薄井 花音 有料								24式 太極拳60 【初級】 14:30～15:30 田中 由紀																			45						
15:00																											15:00								
15																											15								
30																									30										
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30				キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30																					45									
16:00																										16:00									
15																										15									
30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30																								30										
45																									45										
17:00																									17:00										
15	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 17:00～18:00																							15										
30																									30										
45																										45									
18:00	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール リトル ヴィーナス60 18:00～19:00																							18:00										
15																									15										
30																										30									
45																									45										
19:00																									19:00										
15																									15										
30																									30										
45	美カラテFit 19:30～20:15 Rei	アロマヒーリング ストレッチ45 19:40～20:25 SAE																							45										
20:00																										20:00									
15																										15									
30																									30										
45																									45										
21:00	FULL STEP MOVEMNET 20:40～21:25 Rei	ベリーダンス フィットネス 20:45～21:30 SAE																							21:00										
15																									15										
30																										30									
45																									45										
22:00																									22:00										