ゴールデンウィークレッスンスケジュール

4月29日(月)

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30	9:30～9:50 おはようストレッチ(宮尾)		9:30～10:00 初級背泳ぎ(日野)
10:15	10:15～11:00 ZUMBA (伊 藤)	10:15～11:00 自力整体 (森岡 泰)	
11:15	11:15～11:45 はじめてエアロ (生 田)	11:15～12:00 ストレッチーズ (佐 川)	
12:15	12:15～13:00 オリジナルエアロ (中 村)		12:15～13:00 マスターズスイム ※スタート (日野)
13:15	13:15～14:00 メガダンス (中 村)	13:15～14:00 スピリチュアルヨガ (白 石)	13:15～13:45 アクアビクス(宮尾)
14:15	14:15～14:45 ユーバウンド (渡 部)	14:15～15:00 ピラティス (川 村)	14:15～14:45 初級クロール(日野)
15:15	15:15～16:15 フラダンス (狩 郷)		

5月1日(水)

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30	9:30～9:50 おはようストレッチ(白石)		
10:15	10:15～11:00 オリジナルエアロ (森 岡)	10:15～11:00 骨盤エクササイズ (松 本)	10:00～10:30 はじめてクロール(澤近) 10:45～11:15 アクアウォーキング (日野)
11:15	11:15～12:00 グループグルーヴ (森 岡)	11:15～11:45 フィギュア8 (澤 近)	11:30～12:00 初級平泳ぎ(日野)
12:15	12:15～13:00 スピリチュアルヨガ (白 石)		
13:15	13:15～14:00 ユーバウンド (渡 部)	13:15～13:45 はじめてエアロ (岡 本)	13:15～13:45 中級クロール(日野)
14:15	14:15～15:00 かんたんエアロ (岡 本)	14:15～15:00 ピラティス (栗 田)	14:15～14:45 アクアウォーキング (日野)
15:15	15:15～16:00 ボディアタック (栗 田)	15:15～16:00 はじめてヨガ (西 岡)	
16:15	16:15～17:25 社交ダンス (山 下)		

5月2日(木)

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30	9:30～9:50 おはようストレッチ(白石)		9:30～10:00 はじめてプール(秋月)
10:15	10:15～11:00 美ボディワークアウト (中 村)	10:15～10:45 ZUMBA GOLD (野村)	
11:15	11:15～12:00 リトモス (中 村)	11:15～12:00 はじめてヨガ (杉 山)	
12:15	12:15～13:00 ユーバウンド (栗 田)		12:15～12:45 ウォーターバレー (秋月)
13:15	13:15～14:00 ZUMBA (石 原)	13:15～13:45 ひめトレ (松 本)	13:15～13:45 アクアビクス(小中)
14:15	14:15～15:00 グループパワー (稲 垣)	14:15～15:00 骨盤エクササイズ (松 本)	14:15～14:45 初級背泳ぎ(秋月)
15:15	15:15～16:15 ハタヨガ (大 西)		

5月3日(金)

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30	9:30～9:50 おはようストレッチ(長尾)		
10:15	10:15～11:00 オリジナルエアロ (織 田)	10:15～11:00 太極拳入門 (盛 貫)	10:00～10:30 アクアウォーキング (山崎) 10:45～11:15 中級クロール (山崎)
11:15	11:15～11:45 はじめてエアロ (川 村)	11:15～12:00 からだ機能改善運動 (織 田)	11:30～12:00 アクアビクス(永峰)
12:15	12:15～13:00 ピラティス (川 村)		
13:15	13:15～14:00 グループグルーヴ (永 峰)	13:15～14:00 ウェーブリングヨガ (森 岡)	13:15～13:45 はじめてクロール (山崎)
14:15	14:15～14:45 はじめてステップ (永 峰)	14:15～15:00 かんたんダンスエアロ (森 岡)	14:15～14:45 アクアウォーキング (山崎)
15:15	15:15～16:15 バレエ (阿 部)		