

2022.1月～

レッスンスケジュール

時間	月曜日			水曜日			木曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:00-9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(渡部)		9:30~10:00 はじめてクロール(堀内)	9:20~9:40 おはようストレッチ(長尾)			9:20~9:40 おはようストレッチ(川井)			9:00-9:30
10:00-10:30	10:00~10:30 バランストレーニング(渡部)	10:15~11:00 ZUMBA (伊藤)	ベビー ※1~5コースのみ 使用します	10:15~11:00 かんたんダンスエアロ (森岡)	10:00~10:45 ZUMBA (野村)	10:15~10:45 アクアウォーキング(白野)	10:15~11:00 得意エクササイズ (松本)	10:00~10:45 メガダンス (中村)	ベビー ※1~5コースのみ 使用します	10:00-10:30
11:00-11:30	11:15~12:00 アクティヨガ (中村)	11:30~12:15 自力整体 (森岡)	※1,2コースのみ 使用します	11:45~12:15 はじめてエアロ (森岡)	11:15~12:00 ストレッチーズ (白石)	11:00~11:30 初級青泳ぎ(澤近)	11:30~12:15 かんたんステップ (中村)	11:15~12:00 アースヨガ (川井)	※1,2コースのみ 使用します	11:00-11:30
13:00-13:30		12:45~13:30 かんたんエアロ (中村)		13:15~14:00 ユーバウンド (秋月)	13:15~14:00 はじめてヨガ (西岡)	13:30~14:00 アクアピクス(湯山)		12:45~13:30 ZUMBA (石原)		13:00-13:30
13:30-14:00	13:15~14:00 アースヨガ (長尾)		13:15~13:45 インターバル(山崎)					13:15~13:45 はじめてエアロ(秋月)	13:15~13:45 アクアウォーキング(川井)	13:30-14:00
14:00-14:30	14:30~15:15 ポテコン/バット (渡部)	14:15~15:00 ピラティス (川村)	14:15~14:45 アクアピクス(小中)	14:30~15:15 グループパワー (宮尾)	14:30~15:15 フラダンス (狩野)	14:15~14:45 中級2泳法(出海)		14:15~15:00 かんたんエアロ (宮尾)	14:00~14:45 ハタヨガ (大西)	14:00-14:30
16:00-17:00		16:00~18:15 子ども 体育スクール	15:00~18:15 子ども スイミング		16:00~18:15 子ども 体育スクール	15:00~19:15 子ども スイミング ※18:15~19:15 1~3コースのみ 使用します			16:00~19:15 子ども 体育スクール	16:00-17:00
19:00-19:30	19:15~20:00 オキシジェン (澤近)	19:30~20:15 メガダンス (中村)	20:00~20:30 アクアピクス(白野)	19:30~20:00 はじめてステップ(佐川)	19:30~20:15 オリジナルエアロ (中村)			19:45~20:30 ストレッチーズ (白石)	19:30~20:15 ポテコン/バット (栗田)	19:30-19:45
20:00-20:30	20:30~21:15 ユーバウンド (栗田)	20:45~21:30 アースヨガ (川井)	20:45~21:15 中級2泳法(白野)	20:30~21:15 グループパワー (楠道)	20:45~21:30 小モス (佐川)	20:30~21:00 初級クロール(出海)		21:00~21:45 ZUMBA (藤井)	20:45~21:30 ポテコン/バット (金谷)	20:30-20:45
21:00-21:30			1月 平泳ぎ 2月 バタフライ 3月 平泳ぎ							21:00-21:30

時間	金曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00-9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(白石)		
10:00-10:30	10:15~10:45 はじめてステップ(佐川)	10:15~11:00 アースヨガ (長尾)	10:15~10:45 初級平泳ぎ(堀内)
11:00-11:30	11:15~12:00 かんたんエアロ (森岡)	11:30~12:15 ピラティス (川村)	11:00~11:30 初級クロール(堀内)
12:00-12:30	12:30~13:15 ウェービングヨガ (森岡)	12:45~13:30 かんたんヨガエアロ (栗田)	
13:00-13:30	13:45~14:30 かんたんステップ (栗田)	14:00~14:45 オキシジェン (宮尾)	13:15~13:45 アクアピクス(秋月)
14:00-14:30	15:00~16:00 有料レッスン 小モス (中村)	15:15~16:00 バレエ (阿部)	14:15~14:45 はじめてクロール(川連)
16:00-17:00		16:00~18:15 子ども 体育スクール	15:00~19:15 子ども スイミング ※18:15~19:15 1~3コースのみ 使用します
19:00-19:30	19:15~20:00 グループパワー (宮尾)	19:30~20:15 HIPHOP (佐野)	
20:00-20:30	20:30~21:15 ユーバウンド (渡部)	20:45~21:30 はじめてヨガ (森岡)	20:30~21:00 初級平泳ぎ(山崎)

時間	土曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00-9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(秋月)		
10:00-10:30	10:15~11:00 かんたんダンスエアロ (森岡)	10:00~10:45 小モス (佐川)	ベビー ※1~5コースのみ 使用します
11:00-11:30	11:30~12:15 かんたんエアロ (佐川)		
12:00-12:30	12:45~13:30 ZUMBA (藤井)		12:15~12:45 アクアピクス(宮尾)
14:00-14:30	14:00~14:45 ヒーリングヨガ (廣江)		
15:00-15:30	15:15~16:00 HIP HOP (岡谷)	17:15~19:15 子ども 体育スクール	子ども スイミング 13:00~19:15 ※18:15~19:15 1~3コースのみ 使用します
16:00-16:30	16:30~17:15 ポテコン/バット (栗田)		
18:00-18:30	18:00~19:00 有料レッスン ポテコン/バット (金谷)		
19:00-19:30	19:30~20:15 ポテコン/バット (金谷)		

時間	日曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:00-9:30				9:00-9:30
10:00-10:30		10:00~10:45 メガダンス (中村)		10:00-10:30
11:00-11:30	11:00~11:45 メガダンス (石原)		子ども スイミング 9:15~11:30	11:00-11:30
12:00-12:30	12:15~13:00 オキシジェン (澤近)	12:00~12:45 ZUMBA (野村)	子ども スイミング 9:15~13:30 ※10:30~13:30 1~5コースのみ 使用します	12:00-12:30
13:00-13:30	13:30~14:15 グループパワー (小倉)	13:15~14:00 自力整体 (森岡)		13:00-13:30
14:00-14:30	14:45~15:30 ユーバウンド (秋月)	14:30~15:15 ハタヨガ (白石)		14:00-14:30
15:00-15:30		15:45~16:30 ポテコン/バット (大野)		15:00-15:30
21:00-21:30	第2プールは常時 ご利用できます			21:00-21:30