レッスンスケジュール2019．1月～

	月 Mon			水 Wed			木 Thu			金 Fri			土 Sat			日 Sun	
	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ	プール
	第1	第2		第1	第2		第1	第2		第1	第2		第1	第2		第1	
9:00	おはよう太極拳 9:15～9:45加納		ウォーキング 9:15～9:30金子	9:15～ラジオ体操 おはようストレッチ 9:25～9:45金子			9:15～ラジオ体操 おはようストレッチ 9:25～9:45嶋本			おはよう太極拳 9:15～9:45加納		ウォーキング 9:15～9:30嶋本	9:15～ラジオ体操 おはようストレッチ 9:25～9:45大串				
10:00	ハタヨガ 10:00～11:00 杉山		ベビーコース 水泳教室 (10:30～11:30)	はじめてステップ 10:00～10:30 生田			ゆったり ラテンエアロ 10:00～10:45 松本			ZUMBA GOLD 10:00～10:30 野村			骨盤体操 10:00～10:45 松本		ベビーコース 水泳教室 (10:30～11:30)	ZUMBA GOLD 10:15～10:45 徳森	定期コース 10:00～12:00
11:00	はじめてステップ 11:30～12:00 川村			かんたん エアロ 11:00～11:45 塩田	ベビーコース 体操教室 (11:20～12:05)	初級平泳ぎ 11:30～12:00 澤近	GROUP POWER 11:15～12:00 大串		ベビーコース 水泳教室 (10:30～11:30)	ストレッチポール 10:40～11:00大串 はじめてエアロ 11:15～11:45 生田	ベビーコース 体操教室 (11:30～12:00)	流水 11:30～12:00 西原	フィギュア8 11:00～11:45 澤近		水中運動 11:40～12:10 嶋本	PHIピラティス 11:00～11:45 國廣	
12:00	かんたん エアロ 12:10～12:55 徳森		アクアビクス 12:20～12:50 川村	ZUMBA 12:00～12:45 塩田	月ごとに変わります 1月.ひめトレ 2月.チェアビクス 3月.ひめトレ	アクアビクス 12:10～12:40 小中	パンチ＆キック ボクササイズ 12:15～13:00 生田		水中運動 11:40～12:10 西原	シェイプアップ ステップ 12:00～13:00 佐川	はじめてヨガ 12:30～13:00 生田	初級バタフライ 12:10～12:40 嶋本	はじめて PHIピラティス 12:00～12:30 田中		初級背泳ぎ 12:20～12:50 澤近	ハタヨガ 12:00～13:00 杉山	
13:00	FULL BOX 13:15～13:45 横川	イスヨガ 13:00～13:45 杉山	流水 13:15～13:45 金子	PHI プロップス 13:00～13:45 國廣	チェア/ひめトレ 13:15～13:45 松本	流水 12:50～13:20 増岡	リズムダンス＆ ストレッチ 13:15～14:00 合田	ウエーブリング ストレッチ 13:15～13:45長尾	初級背泳ぎ 13:15～13:45 嶋本	オリジナル エアロ 13:15～14:00 織田	自力整体 13:10～14:10 森岡(泰)	水中運動 12:50～13:20 澤近	アディダス GYM＆RUN 12:45～13:30 大串		定期コース 13:00～18:30	初級クロール 13:00～13:30 横川	
14:00	ビューティーウォーキング 14:15～14:45 盛實	骨盤体操 14:00～14:45 松本	はじめてプール 14:15～14:45 横川	ヨガセラピー 14:00～14:45 廣江	K-POP ダンス &ストレッチ 14:00～14:45 得居	初級クロール 13:30～14:00 大串	GROUP groove 14:15～15:00 森岡誠	フレックスバンド ストレッチ 14:15～14:45金子	マスターズ 14:00～14:45 嶋本 ※スタート含む	ZUMBA 14:15～15:00 伊藤	機能改善体操 14:20～14:50 織田	アクアビクス 14:10～14:40 生田	ボディ メンテナンス 13:45～14:30 得居			なつメロビクス 13:30～14:15 田中	流水 13:40～14:10 増岡
15:00	太極扇 15:00～15:45 盛實		定期コース 16:00～18:30	フラダンス 15:00～15:45 光宗		フィンスイム 14:10～14:40 嶋本	社交ダンス 15:15～16:00 山下		フィンスイム 14:40～22:10 白石	フラメンコ 15:15～16:00 高路		定期コース 16:00～18:30	RITMOS 14:45～15:30 佐川			GROUP POWER 14:30～15:15 横川	
19:00	ヨガセラピー 19:00～19:45 廣江	なつメロビクス 19:15～19:45 田中		かんたん ステップ 19:00～19:45 森岡(誠)	はじめてエアロ 19:15～19:45 西田		かんたん HipHop 19:00～19:45 森岡(誠)	身体調整体操 19:15～19:45 西田		はじめてステップ 19:15～19:45 田中	腰痛改善体操 19:15～19:45 大串		古典ヨガ 19:00～20:00 廣江				
20:00	かんたん エアロ 20:00～20:45 中村	PHI ピラティス 20:00～20:45 田中	水中運動 20:00～20:30 横川	GROUP groove 20:00～20:45 森岡誠	身体調整体操 20:00～20:45 西田	はじめてスイム 20:20～20:50 白石	フラダンス 20:00～20:45 光宗	フィギュア8 20:00～20:45 澤近	アクアビクス 20:20～20:50 西田	ZUMBA 20:00～20:45 田中	社交ダンス 20:00～20:45 山下	水中運動 20:20～20:40大串			初級背泳ぎ 20:15～20:45 横川	※プール遊泳時間 平日 9:00～16:00 18:30～23:00 土 9:00～13:00 18:30～21:30 日・祝日 9:00～18:30 (祝日スクール時は～16:00) スクール休館日は終日利用可能	
21:00	メガダンス 21:00～21:45 中村	アディダス GYM&RUN 21:00～21:30大串	初級クロール 21:00～21:30 横川	GROUP POWER 21:00～21:45 横川	ジャズファンク 21:00～21:45 合田	ロングスイム 21:00～22:00 白石	RITMOS 21:00～21:45 佐川	はじめてヨガ 21:00～21:30 生田	初級2泳法 21:00～21:30 白石	FULL BOX 21:00～21:45 金子	リラクゼーション ヨガ 21:00～21:45 冨成	マスターズ スイム 21:00～22:00 白石					
22:00									月ごとに変わります 1月.バタフライ 2月.平泳ぎ 3月.バタフライ			スタート・ターン 22:00 ～22:15白石					

ザ・ココナツウエルネスクラブ古三津