

# レッスンスケジュール2019. 4月～

	月 Mon		水 Wed		木 Thu		金 Fri		土 Sat		日 Sun		
	スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		
	第1	第2	第1	第2	第1	第2	第1	第2	第1	第2	第1	第2	
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出海	ストレッチポール 9:15～9:35金子		9:15～ラジオ体操 おはようストレッチ 9:25～9:45嶋本		ウォーキング 9:15～9:30川連	おはよう太極拳 9:15～9:45加納		9:15～ラジオ体操 おはようストレッチ 9:25～9:45大串		
10:00	ストレッチポール 10:00～10:20出海			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		
11:00	ハタヨガ 10:30～11:15 杉山		ベビーコース水泳教室 (10:30～11:30)					ベビーコース水泳教室 (10:30～11:30)	はじめてエアロ 10:45～11:15 生田			ベビーコース水泳教室 (10:30～11:30)	
			かんたんエアロ 11:00～11:45 塩田										
	はじめてステップ 11:30～12:00 川村		初級クロール 11:40～12:10 出海						ストレッチポール 11:30～11:50佐川				
12:00			ZUMBA 12:00～12:45 塩田						水中運動 11:40～12:10 西原				
	自力整体 12:15～13:00 森岡(泰)		アクアビクス 12:20～12:50 川村						流水 12:20～12:50 西原				
									シェイプアップステップ 12:15～13:00 佐川				
13:00			美脚・美姿勢エクササイズ 13:00～13:45 國廣	ひめ&チェアビクス 13:00～13:45 松本									
	POWER 13:15～14:00 大串	イスヨガ 13:15～14:00 杉山	流水 13:15～13:45 出海	初級クロール 13:30～14:00 横川					オリジナルエアロ 13:15～14:00 織田				
			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					はじめてヨガ 13:15～13:45 生田				
14:00	ビューティーウォーキング 14:15～14:45 盛賞	骨盤体操 14:15～14:45 松本	はじめてスイム 14:15～14:45 大串・西原	めこかれメドレー 14:10～14:40嶋本					中級クロール 13:30～14:00 澤近				
									ボディメンテナンス 13:45～14:30 得居				
									アクアビクス 14:10～14:40 生田				
15:00	太極扇 15:00～15:45 盛賞		フラダンス 15:00～15:45 光宗						RITMOS 14:45～15:30 佐川				
									フラメンコ 15:15～16:00 高路				
16:00	定期コース 16:00～18:30		定期コース 16:00～18:30		定期コース 16:00～18:30		定期コース 16:00～18:30		定期コース 16:00～18:30		定期コース 16:00～18:30		
19:00	ヨガセラピー 19:00～19:45 廣江	かんたんエアロ 19:15～20:00 中村	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									
20:00	メガダンス 20:15～21:00 中村	腰痛改善体操 20:15～20:45 大串	中級クロール 20:15～20:45 川連	身体調整体操 20:00～20:45 西田									
21:00	水中運動 21:00～21:20川連		POWER 21:00～21:45 横川	ジャズファンク 21:00～21:45 合田									
	アディダスGYM&RUN 21:15～21:45大串												
22:00													

月に変わります  
4月:平泳ぎ  
5月:バタフライ  
6月:平泳ぎ