

# レッスンスケジュール2019. 7月～

9:00	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	プール		
	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 10:00～10:30 野村		骨盤体操 10:00～10:45 松本		ZUMBA GOLD 10:15～10:45 徳森	定期コース 10:00～12:00		
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)	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)	はじめてピラティス 11:00～11:45 川村		はじめてエアロ 10:45～11:15 生田		フィギュア8 11:00～11:45 澤近		ベビーコース水泳教室 (10:30～11:30)			
	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					水中運動 11:40～12:10 西原		流水 11:30～12:00 西原		水中運動 11:40～12:10 増岡			
12:00	自力整体 12:15～13:00 森岡(泰)	アクアピクス 12:20～12:50 川村	ZUMBA 12:00～12:45 塩田	アクアピクス 12:10～12:40 小中	FULL BOX 12:00～12:45 横川		流水 12:20～12:50 西原	MPOWER 12:15～13:00 大串		初級バタフライ 12:10～12:40 嶋本		初級平泳ぎ 12:20～12:50 嶋本		
13:00	MPOWER 13:15～14:00 大串	イソヨガ 13:15～14:00 杉山	流水 13:05～13:35 出海	美脚・美姿勢エクササイズ 13:00～13:45 國廣	ひめ&チェアピクス 13:00～13:45 松本		ボディメンテナンス 13:00～13:45 合田	ウェービングストレッチ 13:15～13:45 長尾	初級背泳ぎ 13:15～13:45 嶋本	ZUMBA 13:15～14:00 伊藤	はじめてヨガ 13:15～13:45 生田	水中運動 12:50～13:20 澤近	アディダスGYM&RUN 12:45～13:30 大串	
14:00	ビューティーウォーキング 14:15～14:45 盛貴	骨盤体操 14:15～14:45 松本	はじめてスイム 14:15～14:45 西原	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	あこがれメドレー 14:10～14:40 嶋本	Mgroove 14:00～14:45 森岡誠	肩こり改善体操 14:15～14:45 横川	マスターズ 14:00～14:45 川連 ※スタート含む	かんたんステップ 14:15～15:00 佐川	座ってフラメンコ 14:15～14:45 高路	アクアピクス 14:10～14:40 生田	ボディメンテナンス 13:45～14:30 得居	定期コース 13:00～18:30
15:00	太極扇 15:00～15:45 盛貴			フラダンス 15:00～15:45 光宗			ストレッチポール 15:00～15:30 大串			フラメンコ 15:15～16:00 高路		中級クロール 13:30～14:00 澤近	初級ピラティス 13:30～14:00 高路	初級クロール 13:30～14:00 川連
			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		かんたんHipHop 19:00～19:45 森岡(誠)	身体調整体操 19:15～19:45 西田		アディダスGYM&RUN 19:15～19:45 大串		古典ヨガ 19:00～20:00 廣江		
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	Mgroove 20:00～20:45 森岡誠	身体調整体操 20:00～20:45 西田		フラダンス 20:00～20:45 光宗	フィギュア8 20:00～20:45 澤近	アクアピクス 20:20～20:50 西田	社交ダンス 20:00～21:00 山下	腰痛改善体操 20:15～20:45 大串	水中運動 20:20～20:40 金子	FULL BOX 20:15～21:00 金子	初級背泳ぎ 20:15～20:45 川連
21:00	アディダスGYM&RUN 21:15～21:45 大串		水中運動 21:00～21:20 川連	MPOWER 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	ZUMBA 21:15～22:00 田中		マスターズスイム 21:00～22:00 白石		
22:00												スタート・ターン 22:00～22:15 白石		

月ごとに変わります  
7月:バタフライ  
8月:平泳ぎ  
9月:バタフライ

※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～16:00)  
スクール休館日は終日利用可能