

2020.4月～

レッスンスケジュール

月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	プール	
9:15～9:45 おはよう太極拳 加納		9:15～9:30 ウォーキング 出海	9:15～ラジオ体操 9:25～9:45 ストレッチボール 金子			9:15～ラジオ体操 9:25～9:45 おはようストレッチ 嶋本		9:15～9:30 ウォーキング 西原	9:15～9:45 おはよう太極拳 加納			9:15～ラジオ体操 9:25～9:45 ストレッチボール 増岡					
10:00～10:20 ストレッチボール 出海			10:00～10:30 はじめてステップ 生田		9:45～11:10 幼稚園 スイミング (1.2コース)	10:00～10:45 ゆったりアロ 松本			10:00～10:30 ZUMBA GOLD 野村		9:45～11:10 幼稚園 スイミング (1.2コース)	10:00～10:45 骨盤体操 松本			10:15～10:45 ZUMBA GOLD 徳森	こども スイミング 10:00～12:00 (1～4コース)	
10:30～11:15 ハタヨガ 杉山		10:30～11:30 ベビー スイミング (1.2コース)	10:40～11:00 ハンチエクササイズ 生田				11:00～11:45 はじめてピラティス 川村		10:45～11:15 はじめてエアロ 生田				11:00～11:45 フィギュア8 澤近				11:00～12:00 自力整体 森岡(泰)
11:30～12:00 はじめてステップ 川村			11:15～12:00 ヨガセラピー 廣江	11:20～12:05 ベビー 体操教室		11:45～12:15 流水 西原		11:30～12:00 はじめてヨガ 生田	11:30～12:00 ベビー 体操教室		11:45～12:15 流水 嶋本			11:40～12:10 水中運動 増岡			
12:15～12:45 ZUMBA GOLD 伊藤		12:25～12:55 アクアピクス 川村	12:15～13:00 PHIピラティス 國廣			12:30～13:00 流水 金子	12:00～12:45 グループ フライト 横川			12:15～13:00 グループパワー 大串		12:30～13:00 アクアピクス 生田	12:00～12:30 はじめてピラティス 澤近		12:20～12:50 初級背泳ぎ 嶋本		12:15～13:15 ハタヨガ 杉山
13:15～14:00 自力整体 森岡(泰)	13:15～14:00 イスヨガ 杉山	13:15～13:45 流水 出海	13:15～14:00 かんたん JAZZ FUNK 得居	13:05～13:50 ひめ&フェアピクス 松本	13:15～13:45 アクアピクス 小中	13:00～13:45 ハタヨガ 宇都宮		13:15～13:35 ストレッチボール 原	13:15～13:35 ストレッチボール 原		13:15～13:45 初級平泳ぎ 澤近	12:45～13:30 アディダスGYM&RUN 大串			13:30～14:15 ユーバウンド 西原	4月 背泳ぎ 5月 クロール 6月 背泳ぎ	
14:15～14:45 ビューティーウォーキング 盛實	14:15～14:45 骨盤体操 松本	14:15～14:45 はじめてジュノーキング 出海	14:15～15:00 ユーバウンド 塩田	14:15～14:45 ストレッチ 金子	14:00～14:30 初級クロール 横川	14:00～14:45 グループグループ 森岡(誠)	14:00～14:30 ボール体操 合田	14:00～14:30 あこがれモデル 嶋本	14:00～14:45 ZUMBA 伊藤	14:15～14:45 座ってフラメンコ 高路	14:00～14:45 マスターズ 川連 ※スタート含む	13:45～14:30 ホテイメンテナンス 得居			14:30～14:45 流水 出海	14:15～14:45 流水 出海	
15:00～15:45 太極扇 盛實		こども スイミング 15:00～16:00 (1～4コース) 16:00～18:30 (全コース)	15:15～16:00 フラダンス 光宗		こども スイミング 15:00～16:00 (1～4コース) 16:00～18:30 (全コース)			15:15～16:00 入門フラメンコ 高路		15:15～16:00 入門フラメンコ 高路	15:00～16:00 (1～4コース) 16:00～18:30 (全コース)	14:45～15:30 リトモス 佐川			15:30～16:15 グループパワー 横川	15:15～15:45 初級フインスイム 出海	
19:15～19:45 はじめてステップ 佐川		チャレンジ スイミング ～19:30 (1.2コース) 4月 クロール 5月 背泳ぎ 6月 クロール	19:00～19:45 チャレンジ エアロ 塩田	19:15～19:45 身体調整体操 西田	18:30～20:30 選手育成 スイミング (1～4コース)	19:00～19:45 かんたん HIPHOP 森岡(誠)	19:15～19:45 はじめてピラティス 澤近	18:30～20:30 選手育成 スイミング (1～4コース)	19:15～20:00 ユーバウンド 西原		18:30～20:30 選手育成 スイミング (1～4コース)	19:00～20:00 ヒーリングヨガ 廣江					
20:00～20:45 リトモス 佐川	20:00～20:45 スピリチュアルヨガ 白石	20:15～20:45 初級2泳法 川連	20:00～20:45 ウェービング ヨガ 森岡(誠)	20:00～20:30 はじめてエアロ 西田	20:30～20:50 水中運動 白石	20:00～20:45 フラダンス 光宗	20:00～20:45 フィギュア8 澤近		20:15～21:00 社交ダンス 山下	20:15～20:45 アディダスGYM&RUN 大串	20:30～20:50 水中運動 金子	20:15～21:00 グループ フライト 横川					
21:00～21:45 ユーバウンド 袋瀬		21:00～21:20 水中運動 川連 21:30～22:00 フィン使用 (1.2コース)	21:00～21:45 グループグループ 森岡(誠)	21:00～21:45 ホテイメンテナンス 合田	21:00～22:00 ロングスイム 白石	21:00～21:45 グループパワー 大串	21:00～21:30 はじめてヨガ 生田	21:00～21:30 中級ポイントスイム 白石	21:15～22:00 ZUMBA 田中		21:00～22:00 マスターズ スイム 白石						
								21:40～22:10 フインスイム 白石			22:00～22:15 スタート・タン 白石						

※プール利用可能時間  
月・水・木・金 (祝日は16時迄)  
土 (祝日は13時迄)  
日  
9:00～16:00  
18:30～23:00  
9:00～13:00  
18:30～21:30  
9:00～18:30  
こどもスイミング休館日は終日利用可能

