2020 .9月～　レッスンスケジュール

月曜日

スタジオ1	スタジオ2	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）
10:15～11:00 ハタヨガ（杉山）		10:30～11:30 ベビースイミング（1・2コース）
11:30～12:00 はじめてステップ（川村）		
12:30～13:00 ZUMBA（伊藤）		12:30～13:00 アクアビクス（川村）
		13:15～13:45 流水（出海）
13:45～14:15 骨盤体操（松本）		14:15～14:45 はじめてシュノーケリング（出海）
14:45～15:30 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）
こども 体育スクール 16:30～18:30		
		チャレンジスイミング 18:30～19:30（1・2コース）
19:15～20:00 グループパワー（大串）	9月 クロール 10月 背泳ぎ	19:45～20:15 初級2泳法（川連）
20:30～21:15 ユーバウンド（袋瀬）	20:15～21:00 スピリチュアルヨガ（白石）	20:30～20:50 水中運動（川連）
		21:00～21:30 フィン使用（1・2コース）

水曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:15～9:35 おはようストレッチ（金子）		9:45～11:10 幼稚園スイミング（1・2コース）
10:15～10:45 はじめてエアロ（生田）		
11:15～12:00 かんたんステップ（佐川）	11:20～12:05 ベビー 体操教室	
12:30～13:00 リトモス（佐川）		12:15～12:45 流水（金子）
		13:15～13:45 アクアビクス（小中）
13:45～14:30 PHIピラティス（國廣）	13:45～14:30 かんたんエアロ（徳森）	14:15～14:45 初級クロール（嶋本）
15:00～15:45 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）
こども 体育スクール 16:30～18:30		
		選手育成スイミング 18:30～20:30（1～4コース）
19:15～20:00 かんたんHIPHOP（森岡）	19:15～19:45 はじめてエアロ（西田）	
20:30～21:15 グループグルーヴ（森岡）	20:30～21:15 ボディメンテナンス（合田）	20:30～21:15 ロングスイム（白石）

木曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:15～9:25 ラジオ体操（楊川）		9:15～9:30 ウォーキング（西原） 9:30～10:00 はじめてスイム（西原）
10:00～10:45 ゆったりラテンエアロ（松本）		10:30～11:30 ベビースイミング（1・2コース）
11:15～11:45 ストレッチ（横川）		11:45～12:15 水中運動（西原）
12:15～12:45 ユーバウンド（栗田）		
13:15～14:00 ハタヨガ（宇都宮）		13:15～13:45 初級背泳ぎ（横川）
14:30～15:00 グループグルーヴ（森岡）	14:15～14:35 ストレッチポール（増岡）	14:15～14:45 あこがれメドレー（嶋本）
こども 体育スクール 16:30～18:30		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）
19:15～20:00 フラダンス（光宗）	19:15～20:00 フィギュア8（澤近）	選手育成スイミング 18:30～20:30（1～4コース）
20:30～21:15 リトモス（佐川）	20:30～21:00 はじめてヨガ（生田）	20:30～20:50 水中運動（白石） 20:50～21:20 ポイントスイム（白石）

金曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:15～9:35 おはようストレッチ（嶋本）		9:45～11:10 幼稚園スイミング（1・2コース）
10:00～10:30 ZUMBA GOLD（野村）		
11:15～11:45 はじめてヨガ（生田）	11:15～12:00 ベビー 体操教室	11:45～12:15 流水（嶋本）
12:15～12:35 ストレッチポール（原）		
13:05～13:35 グループパワー（大串）		13:00～13:45 マスターズ ※スタート含む（川連）
14:20～14:50 グループファイト（横川）		14:15～14:45 初級平泳ぎ（澤近）
15:20～16:05 入門フラメンコ（高路）		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）
こども 体育スクール 16:30～18:30		
		選手育成スイミング 18:30～20:30（1～4コース）
19:15～19:45 ユーバウンド（西原）		
20:30～21:15 ZUMBA（田中）	20:15～21:00 社交ダンス（山下）	20:30～21:15 マスターズ（白石）

土曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:15～9:25 ラジオ体操（増岡）		
10:00～10:45 骨盤体操（松本）		10:30～11:30 ベビースイミング（1・2コース）
11:15～12:00 フィギュア8（澤近）		11:40～12:10 水中運動（増岡）
		12:20～12:50 初級バタフライ（嶋本）
12:30～13:15 アディダスGYM&RUN（大串）		
13:45～14:30 ボディメンテナンス（得居）		
15:00～15:45 リトモス（佐川）		こども スイミング 13:00～18:30（全コース）
こども 体育スクール 16:30～18:30		
		選抜スイミング 18:30～19:30（1～3コース）
19:00～19:45 ヒーリングヨガ（廣江）		
20:15～21:00 グループファイト（横川）	9月 バタフライ 10月 平泳ぎ	20:15～20:45 初級2泳法（川連）

日曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
		こども スイミング 9:40～12:00（1～4コース）
10:15～11:00 自力整体（森岡 恭）		
11:30～12:15 ハタヨガ（杉山）		
12:45～13:15 なつメロビクス（田中）	9月 背泳ぎ 10月 クロール	13:30～14:00 初級2泳法（川連）
13:45～14:15 ユーバウンド（西原）		
14:45～15:30 グループパワー（横川）		14:30～15:00 初級フィンスイム（出海）
		15:10～16:00 フィン使用（1・2コース）