2021．1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
9:15～9:35 おはようストレッチ(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)		
12:30～13:15 ズンバ (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 (盛貴)		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)	1月 平泳ぎ 2月 バタフライ 3月 平泳ぎ	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)	20:30～21:00 アクアビクス(増岡)
		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 ストレッチポール(原)		
10:15～10:45 はじめてエアロ (佐川)		9:45～11:10 幼稚園スイミング (1･2コース)
11:15～12:00 リトモス (佐川)	11:20～12:05 ベビー 体操教室	
12:30～13:15 PHIピラティス (國廣)		12:15～12:45 流水 (金子)
13:45～14:15 ズンバ ゴールド (徳森)		13:15～13:45 アクアビクス (小中)
14:45～15:30 フラダンス (光宗)		14:15～14:45 初級クロール (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 かんたんHIPHOP (森岡)	19:15～19:45 なつメロビクス (田中)	選手育成スイミング 18:30～20:00 (1～4コース)
20:30～21:15 グループグルーヴ (森岡)	20:15～20:45 リラックスストレッチ (大串)	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(楢川)		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 かんたんステップ (佐川)		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)		14:15～14:45 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 18:30～20:00 (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)
		21:20～22:00 フィン使用 (1･2コース)

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)		
10:00～10:30 ズンバ ゴールド (野村)		9:45～11:10 幼稚園スイミング (1･2コース)
11:00～11:30 グループパワー (大串)	11:15～12:00 ベビー 体操教室	
12:00～12:20 ストレッチポール(原)		11:45～12:15 流水 (嶋本)
13:00～13:30 アディダスGYM&RUN (大串)		13:00～13:30 初級平泳ぎ (澤近)
14:00～14:30 グループファイト (横川)		14:00～14:45 マスターズ ※スタート含む (川連)
15:00～15:45 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 18:30～20:00 (1～4コース)
19:15～19:45 ユーバウンド (西原)		
20:15～21:00 グループファイト (横川)	20:00～20:30 ストレッチポール (大串)	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 アクアビクス (増岡)
12:30～13:15 アディダスGYM&RUN (大串)		12:20～12:50 初級バタフライ (嶋本)
13:45～14:30 ボディメンテナンス (得居)		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		
19:00～19:45 ヒーリングヨガ (廣江)	1月 クロール 2月 背泳ぎ 3月 クロール	選抜スイミング 18:30～19:30 (1～3コース)
		19:45～20:15 初級2泳法 (横川)

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 泰)		
11:30～12:15 ハタヨガ (杉山)		
12:45～13:30 なつメロビクス (田中)	1月 背泳ぎ 2月 クロール 3月 背泳ぎ	13:30～14:00 はじめて2泳法 (川連)
14:00～14:30 ユーバウンド (西原)		14:30～15:00 初級フィンスイム (出海)
15:00～15:45 グループパワー (横川)		15:10～16:00 フィン使用 (1･2コース)
こども スイミング 13:00～18:30 (全コース)		