

2021. 7月～

レッスンスケジュール

時間	月曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
30	9:15～9:35 おはようストレッチ(大串)			30
10:00				10:00
30	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)	30
11:00				11:00
30	11:30～12:00 はじめてステップ (川村)			30
12:00				12:00
30	12:30～13:00 グループファイト (横川)		12:30～13:00 アクアビクス (川村)	30
13:00			13:15～13:45 流水 (出海)	13:00
30				30
14:00	13:45～14:15 骨盤体操 (松本)		14:15～14:45 はじめてジョーグ (出海)	14:00
30				30
15:00	14:45～15:30 太極扇 (盛貴)			15:00
30				30
16:00				16:00
30				30
17:00	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)	17:00
30				30
18:00				18:00
30				30
19:00			チャレンジスイミング 18:30～19:30 (1・2コース)	19:00
30	19:15～20:00 グループファイト (横川)	7月 平泳ぎ 8月 バタフライ	19:45～20:15 初級2泳法(川連)	30
20:00				20:00
30	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 水中運動(横川)	30
21:00			21:00～21:30 フィン使用 (1・2コース)	21:00
30				30
22:00				22:00
30				30
23:00				23:00

時間	水曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
30	9:15～9:35 ストレッチボール(金子)			30
10:00				10:00
30	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)	30
11:00				11:00
30	11:15～12:00 リトモス (佐川)	11:20～12:05 ベビー 体操教室		30
12:00			12:15～12:45 流水 (金子)	12:00
30	12:30～13:15 PHIピラティス (國廣)			30
13:00			13:15～13:45 アクアビクス (小中)	13:00
30	13:45～14:15 ズンバ ゴールド (徳森)		14:15～14:45 初級クロール (嶋本)	30
14:00				14:00
30	14:45～15:30 フラダンス (光宗)			30
15:00				15:00
30				30
16:00				16:00
30				30
17:00				17:00
30				30
18:00				18:00
30				30
19:00			選手育成スイミング 18:30～20:00 (1～4コース)	19:00
30	19:15～20:00 ウェープリング ヨガ (森岡)	19:15～19:45 なつメロビクス (田中)		30
20:00				20:00
30		20:15～20:45 リラクストレチ (横川)		30
21:00	20:30～21:15 かんたんHIPHOP (森岡)		20:30～21:15 ロングスイム (白石)	21:00
30				30
22:00				22:00
30				30
23:00				23:00

時間	木曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
30	9:15～9:25 ラジオ体操(原)		9:15～9:30 ウォーキング(嶋川)	30
10:00			9:30～10:00 はじめてスイム(横川)	10:00
30	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)	30
11:00				11:00
30	11:15～11:45 ストレッチ (横川)		11:45～12:15 水中運動 (嶋本)	30
12:00				12:00
30	12:15～12:45 ユーバウンド (栗田)			30
13:00			13:15～13:45 初級背泳ぎ (横川)	13:00
30	13:15～14:00 ハタヨガ (宇都宮)			30
14:00			14:15～14:45 あこがれメドレー (嶋本)	14:00
30	14:30～15:15 かんたんダンスエアロ (森岡)			30
15:00				15:00
30				30
16:00				16:00
30				30
17:00				17:00
30				30
18:00				18:00
30				30
19:00			選手育成スイミング 18:30～20:00 (1～4コース)	19:00
30	19:15～20:00 フィギュア8 (澤近)	19:15～20:00 フラダンス (光宗)		30
20:00				20:00
30	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)	30
21:00			20:50～21:20 ポイントスイム (白石)	21:00
30			21:20～22:00 フィン使用 (1・2コース)	30
22:00				22:00
30				30
23:00				23:00

時間	金曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
30	9:15～9:25 ラジオ体操(原)			30
10:00				10:00
30	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)	30
11:00				11:00
30	11:00～11:30 グループパワー (大串)	11:15～12:00 ベビー 体操教室	11:30～12:15 マスターズ ※スタート含む (川連)	30
12:00				12:00
30	12:00～12:20 ストレッチボール(原)			30
13:00				13:00
30	12:45～13:15 アディダスGYM&RUN (大串)		13:00～13:30 初級平泳ぎ (澤近)	30
14:00				14:00
30	13:45～14:30 ズンバ (伊藤)		14:00～14:30 流水 (金子)	30
15:00				15:00
30	15:00～15:45 入門フラメンコ (高路)			30
16:00				16:00
30				30
17:00				17:00
30				30
18:00				18:00
30				30
19:00			選手育成スイミング 18:30～20:00 (1～4コース)	19:00
30	19:15～20:00 ユーバウンド (栗田)			30
20:00				20:00
30	20:30～21:15 グループパワー (大串)	20:15～20:45 ストレッチボール (増岡)	20:30～21:15 マスターズ (白石)	30
21:00				21:00
30				30
22:00				22:00
30				30
23:00				23:00

時間	土曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
30	9:15～9:25 ラジオ体操(増岡)			30
10:00				10:00
30	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)	30
11:00				11:00
30	11:15～12:00 フィギュア8 (澤近)		11:40～12:10 アクアビクス (増岡)	30
12:00			12:20～12:50 初級バタフライ (川連)	12:00
13:00				13:00
30	12:30～13:15 アディダスGYM&RUN (大串)			30
14:00				14:00
30	13:45～14:30 ボディメンテナンス (得居)			30
15:00				15:00
30	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)	30
16:00				16:00
30				30
17:00				17:00
30				30
18:00				18:00
30				30
19:00			選抜スイミング 18:30～19:30 (1～3コース)	19:00
30	19:00～19:45 ヒーリングヨガ (廣江)	7月 クロール 8月 背泳ぎ	19:45～20:15 初級2泳法 (横川)	30
20:00				20:00
30				30
21:00				21:00
30				30
22:00				22:00
30				30
23:00				23:00

時間	日曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
30				30
10:00				10:00
30	10:15～11:00 自力整体 (森岡 泰)		こども スイミング 9:40～12:00 (1～4コース)	30
11:00				11:00
30	11:30～12:15 ハタヨガ (杉山)			30
12:00				12:00
30				30
13:00	12:45～13:30 なつメロビクス (田中)	7月 背泳ぎ 8月 クロール	13:30～14:00 はじめて2泳法 (川連)	30
14:00				14:00
30	14:00～14:30 ズンバ (田中)		14:30～15:00 腰痛水泳 (出海)	30
15:00				15:00
30	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)	30
16:00				16:00
30				30
17:00				17:00
30				30
18:00				18:00
30				30
19:00				19:00
30				30
20:00				20:00
30				30
21:00				21:00
30				30
22:00				22:00
30				30
23:00				23:00