2021．10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（大串）		
10:15～11:00 ハタヨガ （大西）		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 グループファイト （横川）		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ｸﾞ （出海）
14:45～15:30 太極扇 （盛貫）		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 グループファイト （横川）	10月 バタフライ 11月 平泳ぎ	19:45～20:15 初級2泳法（川連）
	20:15～20:45 アディダスGYM&RUN （大串）	
20:30～21:15 ユーバウンド （袋瀬）		20:30～21:00 水中運動（横川）
		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（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 （佐川）		
11:15～12:00 リトモス （佐川）	11:20～12:05 ベビー 体操教室	
		12:15～12:45 流水 （金子）
12:30～13:15 PHIピラティス （國廣）		
		13:15～13:45 アクアビクス （小中）
13:45～14:15 ズンバ ゴールド （徳森）	10月 背泳ぎ 11月 クロール	
		14:15～14:45 初級2泳法 （嶋本）
14:45～15:30 フラダンス （光宗）		
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）
		選手育成スイミング 18:30～20:00 （1～4コース）
19:15～20:00 ウェーブリング ヨガ （森岡）	19:15～19:45 なつメロビクス （田中）	
	20:15～20:45 リラックスストレッチ （横川）	
20:30～21:15 かんたんHIPHOP （森岡）		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（原）		9:15～9:30 ウォーキング（金子）
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 （金子）		
12:15～12:45 ユーバウンド （栗田）		12:15～12:45 水中運動 （金子）
		13:15～13:45 あこがれメドレー （嶋本）
13:15～14:00 ハタヨガ （宇都宮）		
		14:00～14:30 フィン使用 （1・2コース）
14:30～15:15 かんたんダンスエアロ （森岡）		
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）
		選手育成スイミング 18:30～20:00 （1～4コース）
19:15～20:00 フィギュア8 （澤近）	19:15～20:00 フラダンス （光宗）	
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
9:15～9:25 ラジオ体操（原）		
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	11:30～12:15 マスターズ ※スタート含む （川連）
12:00～12:20 ストレッチポール（原）		
12:45～13:15 アディダスGYM&RUN （大串）		13:00～13:30 初級平泳ぎ （澤近）
13:45～14:30 ズンバ （伊藤）		14:00～14:30 流水 （横川）
		15:00～15:45 入門フラメンコ （高路）
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）
		選手育成スイミング 18:30～20:00 （1～4コース）
19:15～20:00 ユーバウンド （栗田）		
20:30～21:15 グループパワー （大串）	20:15～20:45 ストレッチポール （増岡）	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）
		12:20～12:50 初級バタフライ （川連）
12:30～13:15 アディダスGYM&RUN （大串）		こども スイミング 13:00～18:30 （全コース）
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 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 ビーリングヨガ （廣江）		

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） 12:00～13:00 （1～3コース）
10:15～11:00 自力整体 （森岡 泰）		
11:30～12:15 ハタヨガ （大西）		
12:45～13:30 なつメロビクス （田中）	10月 クロール 11月 背泳ぎ	13:30～14:00 はじめて2泳法 （川連）
14:00～14:30 ズンバ （田中）		
		14:30～15:00 腰痛水泳 （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）