2022．1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(大串)		
10:15～11:00 ハタヨガ (森岡恵)		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		
	1月 平泳ぎ 2月 バタフライ	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)		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)	1月 クロール 2月 背泳ぎ	
		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)	
20:30～21:15 かんたんHIPHOP (森岡)	20:15～20:45 ﾘﾗｯｸｽｽﾄﾚｯﾁ (横川)	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 (須賀)		
		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	
12:00～12:20 ストレッチポール(原)		11:30～12:15 マスターズ ※スタート含む (川連)
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 グループファイト (横川)	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)		
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)
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 ヒーリングヨガ (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 ゆったりヨガ (高本)		
12:45～13:30 なつメロビクス (田中)	1月 背泳ぎ 2月 クロール	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)