# 2021．12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 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 なつメロビクス （田中） | |
| 19:15～20:00 ウェーブリング ヨガ （森岡） | | |
| | 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 ゆったりヨガ （高本） | | |
| | | 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） |
| | | 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） |
| 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 | | |
| | | 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） | | |
| | 20:15～20:45 ストレッチポール （増岡） | |
| 20:30～21:15 グループパワー （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） |
| | | 12:20～12:50 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） |