2022. 7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
9:30～9:50 ストレッチポール（原）		
10:10～10:55 ハタヨガ （森岡恵）		10:30～11:30 ベビースイミング （1・2コース）
11:15～11:45 はじめてエアロ （川村）		
12:30～13:00 グループファイト （横川）		12:20～12:50 アクアビクス （川村）
13:20～14:05 太極扇 （盛實）		13:10～13:40 流水 （濱岡）
14:25～15:10 ボディ コンディショニング （松本）		14:00～14:30 初級クロール （出海）
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）
		チャレンジスイミング 18:30～19:30 （1・2コース）
19:10～19:55 ハタヨガ （高本）	1週目　背泳ぎ 2週目　クロール 3種目　平泳ぎ 4週目　バタフライ 5週目　おまかせ	19:45～20:05 はじめてクロール（川連）
20:15～20:45 アディダスGYM&RUN （大串）		20:15～20:45 初級4泳法（川連）
21:05～21:50 グループファイト （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
9:30～9:40 ラジオ体操（青野）		
10:10～10:40 はじめてステップ （佐川）		9:45～11:10 幼稚園スイミング （1・2コース）
11:00～11:45 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）		12:20～12:50 流水 （金子）
13:35～14:05 ズンバ ゴールド （徳森）		13:10～13:40 アクアビクス （増岡）
14:25～15:10 フラダンス （川野）	14:20～14:50 ボディシェイプ （増岡）	14:00～14:30 初級背泳ぎ （西元）
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）
19:10～19:55 フラダンス （川野）		選手育成選抜 スイミング 18:30～19:30 （全コース）
		選手 19:30～20:00 （1～4コース）
20:15～20:45 はじめてステップ （森岡）		20:20～20:40 アクアビクス（増岡）
21:05～21:50 かんたんHIPHOP （森岡）		20:45～21:30 ロングスイム （白石）

木曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30～9:50 おはようストレッチ（金子）		9:30～9:45 ウォーキング（濱岡）
10:10～10:55 オキシジェノ （栗田）		10:30～11:30 ベビースイミング （1・2コース）
11:15～12:00 かんたんステップ （佐川）		
12:30～13:15 ハタヨガ （須賀）		12:20～12:50 水中運動 （金子）
13:35～14:05 ボディシェイプ （原）		13:10～13:40 中級クロール （嶋本・秀野）
14:25～15:10 かんたんダンスエアロ （森岡）		14:00～14:30 アクアビクス （小中）
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）
19:10～19:55 リトモス （佐川）		選手育成選抜 スイミング 18:30～19:30 （全コース）
		選手 19:30～20:00 （1～4コース）
20:15～20:45 ボディシェイプ （大串）		20:25～20:45 水中運動（白石・秀野）
21:05～21:50 グループパワー （大串）		20:45～21:30 有料レッスン 「ポイントアドバイス」 （白石）

金曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30～9:40 ラジオ体操（原）		
10:00～10:30 ズンバ ゴールド （野村）		9:45～10:40 幼稚園スイミング （1・2コース）
10:50～11:20 グループパワー （横川）	11:15～12:00 ベビー 体操教室	11:00～11:45 マスターズ ※スタート含む （川連）
11:40～12:00 ストレッチポール（原）		
12:30～13:15 オキシジェノ （澤近）		12:00～12:45 有料レッスン 「基本泳法」 （濱岡）
13:35～14:20 ズンバ （伊藤）		13:10～13:40 初級クロール （横川）
14:40～15:25 入門フラメンコ （高路）		14:00～14:30 アクアビクス （増岡）
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）
19:10～19:55 ユーバウンド （栗田）		選手育成選抜 スイミング 18:30～19:30 （全コース）
		選手 19:30～20:00 （1～4コース）
20:15～20:45 グループパワー （増岡）		20:30～21:15 マスターズ （白石）
21:05～21:50 オキシジェノ （澤近）		

土曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30～9:50 おはようストレッチ（横川）		
10:10～10:55 ボディ コンディショニング （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）	7月　バタフライ 8月　平泳ぎ 9月　バタフライ	11:40～12:10 アクアビクス （袋瀬）
12:30～13:15 グループファイト （横川）		12:20～12:50 初級2泳法 （濱岡）
13:35～14:20 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）
14:40～15:25 リトモス （佐川）		
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）		選抜スイミング 18:30～19:30 （1～3コース）
		19:45～20:15 フィン使用 （1・2コース）

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）
10:30～11:15 自力整体 （森岡 泰）		
11:45～12:30 ズンバ （田中）	7月　背泳ぎ 8月　クロール 9月　背泳ぎ	
13:00～13:45 PHIピラティス （田中）		13:10～13:40 はじめて2泳法 （川連）
14:15～15:00 グループパワー （増岡）		14:00～14:30 腰痛水泳 （出海）
		15:00～16:00 フィン使用 （1・2コース）