2022. 8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)
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	チャレンジスイミング 18:30~19:30 (1･2コース)
20:15~20:45 アディダスGYM&RUN (大串)		19:45~20:05 はじめてクロール(川連) 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(吉野)		9:45~11:10 幼稚園スイミング (1･2コース)
10:10~10:40 はじめてステップ (佐川)		
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)
20:15~20:45 はじめてステップ (森岡)		選手 19:30~20:00 (1~4コース) 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 「基本泳法」 (嶋本)

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)		9:45~10:40 幼稚園スイミング (1･2コース)
10:00~10:30 ズンバ ゴールド (野村)		
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)		12:00~12:45 有料レッスン 「基本泳法」 (濱岡)
12:30~13:15 オキシジェノ (澤近)		
13:35~14:20 ズンバ (伊藤)		13:10~13:40 初級クロール (横川) 14:00~14:30 アクアビクス (増岡)
14:40~15:25 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)
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)	8月 平泳ぎ 9月 バタフライ	11:40~12:10 アクアビクス (袋瀬) 12:20~12:50 初級2泳法 (濱岡)
12:30~13:15 グループファイト (横川)		
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)		
13:00~13:45 PHIピラティス (田中)	8月 クロール 9月 背泳ぎ	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)