

時間	木曜日			
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:00				
10:00	9:50~10:10 おはようストレッチ			10:00~10:30 ダンベルシェイプ (山田 寛)
11:00	10:30~11:15 かんたんステップ (和田)	10:30~11:00 スリム・スリム (永 峰)	10:40~11:10 なつメロアクア (谷)	
12:00	11:30~12:00 はじめてエアロ (永 峰)	11:30~12:00 ひめトレ (和田)	11:20~11:50 中級4泳法 (玉 木)	
13:00	12:15~13:00 ⑩ヴィンヤサヨガ (近 藤)	12:15~12:45 ホールドブラ (亀 岡)		
14:00	13:15~14:00 ⑪2人整体 (岡 潤)	13:10~13:55 はじめてヒップホップ (宮 森)	13:15~13:45 はじめてスイム (佐 野)	
15:00	14:10~14:55 ハタヨガ (近 藤)	14:15~14:45 ⑫青春の1ページエアロ (織 田)	14:00~14:30 はじめてクロール (佐 野)	14:45~15:15 しっかりジョギング (木 村)
16:00	15:05~15:50 チャレンジエアロ (織 田)	15:05~15:45 オキシジェノ (玉 木)		
17:00	16:05~16:35 バーベルマスター (山田 寛)	16:00~18:00 スタジオ開放 (卓 球)	16:00~16:45 ウォーターバレー (木 村)	17:10~17:30 流水で泳ごう【進行】
18:00				
19:00	19:15~20:00 ⑬ボディエクササイズ (片 山)	19:15~20:00 ⑭フラメンコ 【ドレスアップ】 (多 田)	19:15~19:45 アクアズンバ (池 田)	
20:00	20:15~21:00 ズンバ (池 田)	20:15~21:00 自力整体 (片 山)	20:15~20:45 ⑮うしろクロール (戸 田)	
21:00	21:15~22:00 ⑯抽選バーベル (佐 野)	21:15~22:15 ⑰オキシジェノ (亀 岡)		
22:00				
23:00				

時間	土曜日			
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:00				
10:00	9:50~10:10 ⑱ラジオ体操			
11:00	10:30~11:00 はじめてエアロ (三 木)	10:30~11:15 ⑲太極拳メドレー (藤 井)		10:30~11:00 ミットウォーキング (山田 寛)
12:00	11:15~12:00 ⑳2人整体 (岡 潤)	11:25~12:10 ウェーブストレッチ (三 木)	11:15~11:45 ㉑仰向け平泳ぎ (戸 田)	
13:00	12:15~13:00 かんたんステップ (永 峰)	12:20~12:50 ひめトレ (三 木)	12:00~12:45 ウォーターバレー (安 藤)	
14:00	13:15~14:00 ㉒オリジナルエアロ 【ピンクコーデ】 (永 峰)	13:15~13:45 阿波踊り入門 (山 岸)	13:00~13:30 浮きうきヌードル (六 草 友)	
15:00	14:15~14:45 フルボックス (山田 寛)	14:05~14:50 ハワイアンヨガ (六 草 美)	13:45~14:15 ㉓憧れダイバー! (出 海)	
16:00	15:00~15:30 はじめてエアロ (佐 野)	15:10~15:40 フレックスストレッチ	14:30~15:00 アクアピクス (永 峰)	15:15~15:45 ㉔ジョイントウォーキング (木 村&高 橋)
17:00			16:30~17:00 シニアスイミング (戸 田)	
18:00				
19:00	19:00~19:30 ㉕つないでステップ (永 峰)	19:00~19:45 自力整体 (滝 川)	19:15~19:45 しっかりジョギング (佐 野)	
20:00	20:00~20:45 リトモス (滝 川)	20:00~21:00 バレエ (中 島)	20:00~20:40 ㉖中級4泳法 (佐 野)	
21:00				
22:00				
23:00				

時間	日曜日			
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:00				
10:00				
11:00				11:15~11:45 わいわいウォーキング (安 藤)
12:00	12:00~12:45 ルーシーダットン (野志谷)			
13:00	13:00~14:00 ㉗2人整体 (岡 潤)	13:30~14:00 ウエストキュツ・キュツ		
14:00	14:15~15:00 ㉘フルボックス 【筋トレトラック】 (山田 寛)	14:15~15:00 バランス コーディネーション (山 根)		
15:00	15:15~15:45 はじめてエアロ (山 根)	15:15~16:00 ハワイアンヨガ (権 松)	15:00~15:30 アクアジョリー (佐 野)	
16:00	16:10~16:40 バーベルマスター (木 村)	16:15~16:45 ストレッチボール	16:00~16:20 流水で泳ごう【順行】	
17:00	17:00~17:45 ㉙グループグループ 【ボーンストラック】 (木 村)	17:00~18:30 スタジオ開放 (卓 球)		
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

レッスンインフォメーション	
特別枠はこんなレッスンを行います。	
<レッスン名>	<解説>
㉑ヴィンヤサヨガ	お馴染みのポーズを深く知ってみましょう!
㉒2人整体	出来るだけ2人ペアでご参加ください。
㉓抽選バーベル	どこを鍛えるかは抽選次第!
㉔青春の1ページエアロ	懐かしい歌謡曲で楽しく動きましょう♪
㉕オキシジェノ	15分拡大!
㉖うしろクロール	進む方向がいつもと違うクロール?!
㉗ラジオ体操	普段のストレッチと元気に動くラジオ体操!!
㉘オリジナルエアロ	ドレスコードは「ピンク」
㉙つないでステップ	いつもとステップ台の使い方が違います♪
㉚太極拳メドレー	入門・初級・十式・二十四式を繋げて行います。
㉛仰向け平泳ぎ	災害の時に役に立つ!! 体力を消耗しない泳ぎ方♪
㉜憧れダイバー!	プールでダイビング気分を味わいましょう♪
㉝ジョイントウォーキング	ビート板とヌードルを使います!
㉞グループグループ	普段はしない曲が登場!!

