

G. W. 特別レッスンスケジュール

時間	4月29日(土・祝)				時間	5月3日(水・祝)				時間	5月4日(木・祝)				時間
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス		スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス		スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	
9:00					9:00										9:00
10:00					10:00					10:00					10:00
	10:30~11:00 はじめてステップ (永 峰)	10:25~11:10 太極拳入門・24式 (藤 井)				10:30~11:00 はじめてステップ (谷)	10:30~11:00 バランス コーディネーション (山 家)				10:30~11:15 ピラティス (亀 岡)	10:30~11:00 スリム・スリム			
11:00					11:00					11:00					11:00
	11:15~12:00 かんたんエアロ (永 峰)	11:25~12:25 自力整体 (岡 潤)	11:15~11:45 はじめて背泳ぎ (出 海)			11:15~12:00 フラダンス (滝 本)	11:15~12:00 オリジナルピラティス (亀 岡)	11:20~11:50 初級クロール (出 海)			11:30~12:00 はじめてエアロ (愛 染)	11:30~12:00 ポールコンディショニング (亀 岡)	11:20~11:50 なつメロアクア (谷)		
12:00					12:00					12:00					12:00
	12:15~13:00 グループグループ (永 峰)		12:00~12:45 ウォーターバレー (高 橋)			12:15~13:00 グループグループ (木 村)	12:15~12:45 フレックスバンド		12:30~12:50 流水で泳ごう【順行】		12:15~13:00 ズンバ (玉 木)	12:15~13:00 ヴィンヤサヨガ (野志谷)			
13:00				13:00~13:30 憧れダイバー (出 海)	13:00					13:00			13:00~13:30 初級2泳法 (佐 野)	種目は「バタフライ」	13:00
	13:15~14:00 バーベルマスター (佐 野)	13:15~13:45 阿波踊り入門 (笹 田)				13:15~14:00 ラテンエアロ (山 家)	13:05~13:50 はじめてフラメンコ (多 田)				13:15~14:00 自力整体 (岡 潤)	13:15~14:00 はじめてヒップホップ (富 森)			
14:00			13:45~14:15 アクアピクス (永 峰)		14:00			14:00~14:30 初級背泳ぎ (出 海)		14:00					14:00
	14:15~15:00 フルボックス (山田 寛)	14:05~14:50 ハワイアンヨガ (大車 美)		14:30~15:00 しっかりジョギング (高 橋)		14:15~15:00 自力整体 (岡 潤)	14:15~14:45 バランストレーニング				14:15~15:00 ハタヨガ (野志谷)	14:15~15:00 かんたんエアロ (愛 染)		14:30~15:00 楽しく燃焼 (木 村)	
15:00					15:00			14:40~15:10 アクアピクス (佐 野)		15:00					15:00
	15:15~15:45 ラン&ウォーク (山田 寛)	15:15~15:45 フレックスストレッチ				15:15~15:45 はじめてステップ (大車 友)		15:20~16:00 中級4泳法 (佐 野)	種目は「おまかせ」		15:15~16:00 リトモス (愛 染)	15:10~15:50 オキシジェノ (玉 木)	15:15~16:00 マスターズスイム (佐 野)		
16:00					16:00					16:00					16:00
													16:15~17:00 ウォーターバレー (木 村)		
17:00					17:00					17:00				17:10~17:30 流水で泳ごう【逆行】	17:00
18:00					18:00					18:00					18:00
19:00					19:00					19:00					19:00
20:00					20:00					20:00					20:00
21:00					21:00					21:00					21:00
22:00					22:00					22:00					22:00
23:00					23:00					23:00					23:00