2020. 4月～ レッスンスケジュール

月曜日

時間	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30				
	9:50～10:10 おはようストレッチ			
10:00			10:00～10:30 初級平泳ぎ（安 西）	
30	10:30～11:15 ディスコワールド（田 井）	10:30～11:15 ピラティス（白 玖）		10:45～11:15 わいわいウォーキング（岸 田）
11:00				
30	11:30～12:00 はじめてエアロ（六車 友）	11:25～12:10 フットコンディショニング（白 玖）	11:30～12:00 アクアビクス（田 井）	
12:00				
30	12:15～13:00 からだリセット体操（三 木）	12:30～13:00 ウエストキュッ・キュッ		12:30～12:45 流水で泳ごう【裏行】
13:00				
30	13:15～14:00 ズンバ（池 田）	13:15～14:00 バレトン（野志谷）	13:30～14:00 初級2泳法（安 西）	
14:00				
30	14:15～15:00 かんたんエアロ（三 宮）	14:15～14:45 オキシジェノ（玉 木）	14:15～14:45 アクアビクス（池 田）	
15:00			15:00～15:30 しっかり泳ごう（安 西）	
30	15:15～15:45 はじめてステップ（三 宮）	15:15～16:00 自力整体（片 山）		
16:00	16:05～16:35 バイバイ膝痛＆腰痛			
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00				
30	19:15～20:00 リトモス（愛 染）	19:15～19:45 はじめてエアロ（三 木）		19:20～19:50 浮きうきヌードル（山 下）
20:00			20:00～20:30 中級4泳法（安 西）	
30	20:15～21:00 かんたんステップ（白 玖）	20:15～20:45 ウエストキュッ・キュッ		
21:00	New		20:45～21:30 マスターズスイム（安 西）	
30	21:15～22:00 グループ パワー（城 戸）	21:15～22:00 はじめてヨガ（野志谷）		
22:00				
30				
23:00				

1・3週目　バタフライ
2・4週目　平泳ぎ

1週目　バタフライ
2週目　背泳ぎ
3週目　平泳ぎ
4週目　クロール
5週目　おまかせ

火曜日

時間	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
	9:50～10:10 おはようストレッチ			
				10:00～10:30 しっかりジョギング（玉 木）
	10:30～11:15 かんたんエアロ（三 木）	10:30～11:15 はじめてヨガ（近 藤）	10:40～11:10 アクアビクス（永 峰）	
	11:30～12:15 かんたんステップ（永 峰）	11:30～12:15 ストレッチーズ（三 木）	11:20～11:50 初級クロール（玉 木）	
	12:30～13:15 リトモス（佐 川）	12:30～13:15 太極拳 32式剣（北 尾）	12:15～13:00 ウォーターバレー（山田 浩）	
				13:10～13:40 楽らく燃焼（山田 浩）
	13:30～14:00 ユーバウンド（安 本）	13:30～14:15 はじめてエアロ（和 田）		
			13:50～14:20 アクアジョリー（六車 友）	
	14:15～15:00 社交ダンス（北 井）	14:15～14:45 バランストレーニング（佐 川）		
			14:30～15:00 初級クロール（六車 友）	
	15:10～15:55 かんたんステップ（佐 川）	15:10～15:55 バランス コーディネーション（山 家）		15:15～15:30 プカプカしよう
	16:05～16:50 メガダンス（竹 内）			
		16:15～18:15 スタジオ開放（卓 球）		
	19:15～20:00 ユーバウンド（塩 田）	19:00～19:45 フラダンス（齊 藤）		
				19:30～20:00 ミットウォーキング（大 野）
	20:15～21:00 ズンバ（塩 田）	20:15～20:45 スリム スリム（永 峰）	20:15～20:45 ウォーター イン モーション（大 野）	
				21:00～21:15 プカプカ宇宙遊泳
	21:15～22:00 グループ グルーヴ（永 峰）	21:00～21:45 オリジナルピラティス（亀 岡）		

水曜日

時間	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30				
	9:50～10:10 おはようストレッチ			
10:00			10:00～10:30 アクアビクス（六車 友）	
30	10:30～11:00 はじめてステップ（安 本）	10:30～11:00 美ューティー ボディーウェーブ（山 家）	10:40～11:00 はじめてスイム（六車 友）	
11:00				
30	11:15～12:00 フラダンス（滝 本）	11:15～12:00 ハタヨガ（六車 美）	11:10～11:40 はじめてクロール（六車 友）	
12:00				
30	12:15～13:00 かんたんエアロ（山 根）	12:15～13:00 はじめてフラメンコ（多 田）		12:30～12:45 プカプカしよう
13:00				
30	13:15～14:00 ズンバ（玉 木）	13:15～14:00 ウェーブストレッチ（三 木）	13:10～13:40 ウォーター イン モーション（城 戸）	
14:00				13:50～14:20 浮きうきヌードル（城 戸）
30	14:15～15:00 ピラティス（片 山）	14:15～14:45 はじめてエアロ（三 木）	14:30～15:00 初級背泳ぎ（玉 木）	
15:00				
30	15:15～16:00 ジャズダンス（片 山）	15:15～16:00 コリオスパイラル（松 本）	15:15～16:00 マスターズスイム（玉 木）	
16:00				
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00		New		
30	19:15～20:00 ハタヨガ（池 田）	19:15～20:00 からだ機能改善運動（織 田）	19:30～20:00 はじめてクロール（山田 寛）	
20:00				
30	20:15～21:00 ファイドウ（織 田）	20:15～21:00 かんたんエアロ（伊 東）	20:15～20:45 初級背泳ぎ（玉 木）	
21:00				
30	21:15～22:15 オリジナルエアロ（織 田）	21:15～22:00 アースヨガ（愛 染）		21:15～21:30 流水で泳ごう【裏行】
22:00				
30				
23:00				

2020. 4月～ レッスンスケジュール

木曜日

時間	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30				
	9:50～10:10 おはようストレッチ			
10:00			10:15～10:45 初級背泳ぎ（安 西）	
30	10:25～10:55 スリム スリム（永 峰）	10:25～10:55 ひめトレ（和 田）		
11:00				
30	11:10～11:55 グループ グルーヴ（永 峰）	11:10～11:55 機能改善ヨガ（和 田）	11:10～11:40 なつメロアクア（谷）	
12:00				
30	12:05～12:50 ダンスエアロ（小 室）	12:05～12:35 はじめてエアロ（谷）		
13:00		New		13:00～13:30 わいわいウォーキング（山田 浩）
30	13:00～14:00 自力整体（岡 渕）	13:00～14:00 ベーシックダンス（小 室）		
14:00			13:40～14:10 アクアズンバ（玉 木）	
30	14:15～15:00 オリジナルエアロ（小 室）	14:15～15:00 ヴィンヤサヨガ（近 藤）	14:20～14:50 スタート＆ターン（安 西）	
15:00	New		15:00～15:30 中級4泳法（安 西）	1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール
30	15:15～16:00 かんたん振付エアロ（織 田）	15:15～16:00 ハタヨガ（近 藤）		
16:00				
30	16:15～17:00 ファイドウ（織 田）	16:15～18:15 スタジオ開放（卓 球）		
17:00				17:10～17:25 流水で泳ごう[逆行]
30				
18:00				
30				
19:00				
30	19:15～20:00 ピラティス（片 山）	19:15～20:00 フラメンコ（多 田）	19:15～19:45 アクアビクス（玉 木）	
20:00			20:00～20:30 初級クロール（玉 木）	
30	20:15～20:45 はじめてステップ（永 峰）	20:15～21:00 自力整体（片 山）		21:45～21:45 プカプカ宇宙遊泳
21:00				
30	21:05～21:50 ユーバウンド（山田 寛）	21:15～22:00 オキシジェノ（玉 木）		
22:00				
30				
23:00				

土曜日

時間	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30				
	9:50～10:10 おはようストレッチ			
10:00				
30	10:30～11:15 かんたんエアロ（三 木）	10:30～11:15 太極拳入門・24式（北 尾）		10:30～11:00 楽らく燃焼（城 戸）
11:00				
30	11:30～12:00 はじめてステップ（永 峰）	11:30～12:15 からだリセット体操（三 木）	11:15～11:45 アクアビクス（城 戸）	
12:00				
30	12:15～13:00 オリジナルエアロ（永 峰）	12:25～12:55 ひめトレ（三 木）	12:00～12:30 ワンポイントスイム（玉 木）	
13:00			12:45～13:15 はじめて2泳法（玉 木）	1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ
30	13:15～13:45 ユーバウンド（安 本）	13:15～13:45 阿波踊り入門（山 岸）	13:30～14:00 ウォーター イン モーション（永 峰）	
14:00				
30	14:00～14:45 自力整体（岡 渕）	14:15～14:45 はじめてエアロ（愛 染）		14:15～14:45 ダンベルシェイプ（山 下）
15:00	New 15:00～15:30 グループ パワー（木 村）	15:00～15:45 ピラティス ストレッチーズ（亀 岡）	15:00～15:45 ウォーターバレー（山 下）	
30	15:45～16:30 ファイドウ（山田 寛）			
17:00				
30				
18:00				
30	18:15～18:45 はじめてパンチシェイプ（塩 田）			
19:00				
30	19:00～19:45 ユーバウンド（塩 田）	19:10～19:40 ストレッチポール	19:20～19:50 初級2泳法（玉 木）	1・3週目 平泳ぎ 2・4週目 バタフライ
20:00				
30	20:00～20:45 メガダンス（愛 染）	20:00～21:00 バレエ（中 島）		
21:00				
30				
22:00				
30				
23:00				

日曜日

スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	時間
				9:30
				10:00
				30
				11:00
				30
12:00～12:45 ルーシーダットン（野志谷）				12:00
				30
13:00～14:00 自力整体（岡 渕）				13:00
	13:30～14:00 バランストレーニング（六車 友）			30
14:15～14:45 はじめてエアロ（山 根）				14:00
	14:15～15:00 ストレッチーズ（六車 友）		14:30～15:00 かんたんポール（大 野）	30
New 15:15～16:00 グループ パワー（木 村）	15:15～16:00 バランス コーディネーション（山 根）	15:15～15:45 ウォーター イン モーション（大 野）		15:00
				30
			16:00～16:15 プカプカしよう	16:00
16:15～17:00 グループ グルーヴ（木 村）				30
	17:10～18:15 スタジオ開放（卓 球）			17:00
				30
				18:00
				30
				19:00
				30
				20:00
				30
				21:00
				30
				22:00
				30
				23:00