2020.　8月～

レッスンスケジュール

時間	月　曜　日				火　曜　日				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	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	
9:30	9:45～10:00 おはようストレッチ				9:45～10:00 おはようストレッチ				9:45～10:00 おはようストレッチ				9:30
10:00			10:15～10:45 初級クロール （安　西）				10:15～10:45 初級背泳ぎ （玉　木）				10:00～10:30 アクアビクス （六車　友）		10:00
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）			10:30～11:15 かんたんエアロ （三　木）	10:30～11:15 はじめてヨガ （近　藤）			10:30～11:00 はじめてステップ （安　本）	10:30～11:00 美ユーティー ボディーウェーブ （山　家）			30
11:00				11:00～11:30 わいわいウォーキング （岸　田）			11:15～11:45 アクアビクス （永　峰）				11:05～11:25 はじめてスイム （六車　友）		11:00
30	11:45～12:15 はじめてエアロ （六車　友）	11:45～12:30 からだリセット体操 （三　木）	11:45～12:15 ミットアクア （山田　浩）		11:45～12:30 メガダンス （竹　内）	11:45～12:30 ストレッチーズ （三　木）			11:30～12:15 フラダンス （滝　本）	11:30～12:15 ハタヨガ （六車　美）	11:45～12:15 はじめてクロール （六車　友）		30
12:00													12:00
30								12:30～12:45 流水で泳ごう【順行】					30
13:00	13:00～13:45 かんたんエアロ （三　宮）	13:00～13:30 バランストレーニング （佐　川）	13:15～13:45 初級背泳ぎ （安　西）		13:00～13:30 ユーバウンド （安　本）	13:00～13:30 スリム スリム （永　峰）		13:15～13:45 楽らく燃焼 （山田　浩）	13:00～13:45 ズンバ （塩　田）	13:00～13:45 フラメンコ （多　田）		13:15～13:45 しっかりジョギング （城　戸）	13:00
30													30
14:00	14:15～14:45 はじめてステップ （三　宮）	14:15～14:45 はじめてエアロ （佐　川）	14:15～14:45 アクアビクス （大　野）		14:00～14:45 かんたんステップ （永　峰）	14:00～14:30 はじめてエアロ （和　田）	14:15～14:45 アクアジョリー （六車　友）		14:15～15:00 ジャズダンス （片　山）	14:15～15:00 からだリセット体操 （三　木）	14:15～14:45 初級2泳法 （玉　木） **1・3週目　バタフライ** **2・4週目　平泳ぎ**		14:00
30													30
15:00	15:15～16:00 リトモス （佐　川）	15:15～16:00 自力整体 （片　山）	15:15～15:45 しっかり泳ごう （玉　木）		15:15～16:00 社交ダンス （北　井）		15:15～15:45 初級クロール （六車　友）				15:15～16:00 マスターズスイム （玉　木）		15:00
30									15:30～16:15 ピラティス （片　山）				30
16:00				16:00～16:15 プカプカしよう		16:15～17:15 スタジオ開放 （卓　球）							16:00
30													30
17:00												17:10～17:25 流水で泳ごう【逆行】	17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00	19:15～20:00 リトモス （愛　染）	19:15～19:45 はじめてエアロ （三　木）				19:15～20:00 かんたんエアロ （伊　東）			19:15～20:00 ファイドウ （織　田）	19:15～20:00 ハタヨガ （池　田）			19:00
30				19:30～20:00 ダンベルシェイプ （山　下）	19:30～20:00 ユーバウンド （塩　田）		19:30～20:00 はじめてクロール （山田　寛）				19:30～20:00 アクアビクス （玉　木）		30
20:00													20:00
30	20:30～21:15 かんたんステップ （白　玖）	20:30～21:15 はじめてヨガ （野志谷）	20:30～21:00 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**		20:30～21:15 ズンバ （塩　田）	20:30～21:00 ストレッチポール （山田　浩）	20:30～21:00 アクアビクス （大　野）		20:30～21:15 オリジナルエアロ （織　田）	20:30～21:15 オキシジェノ （玉　木）	20:45～21:30 マスターズスイム （安　西）		30
21:00								21:15～21:30 流水で泳ごう【順行】					21:00
30													30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00

2020.　8月～

レッスンスケジュール

時間	木曜日				土曜日				日曜日				時間
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	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	
9:30	9:45～10:00 おはようストレッチ				9:45～10:00 おはようストレッチ								9:30
10:00			10:15～10:45 初級2泳法 （安　西） 1・3週目　平泳ぎ 2・4週目　バタフライ				10:15～10:45 アクアビクス （城　戸）						10:00
30	10:30～11:00 スリム スリム （永　峰）	10:30～11:00 ひめトレ （和　田）			10:30～11:00 はじめてステップ （三　木）	10:30～11:15 太極拳入門・24式 （北　尾）							30
11:00			11:15～11:45 アクアビクス （大　野）				11:15～11:45 ワンポイントスイム （玉　木）						11:00
30	11:30～12:15 グループ グルーヴ （永　峰）	11:30～12:15 機能改善ヨガ （和　田）			11:30～12:15 オリジナルエアロ （永　峰）	11:45～12:30 ウェーブストレッチ （三　木）							30
12:00									12:00～12:45 自力整体 （岡　渕）				12:00
30				12:30～12:45 プカプカしよう									30
13:00	13:00～13:45 自力整体 （岡　渕）	13:00～13:30 ウエストキュッ・キュッ （山田　浩）	13:15～13:45 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		13:00～13:30 グループ グルーヴ （永　峰）	13:00～13:30 阿波踊り入門 （山　岸）	13:15～13:45 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		13:15～14:00 かんたんエアロ （山　根）	13:15～14:00 ストレッチーズ （六車　友）			13:00
30													30
14:00	14:15～15:00 かんたん振付エアロ （織　田）	14:15～14:45 ストレッチポール （岸　田）		14:15～14:45 浮きうきヌードル （大　野）	14:00～14:45 フラダンス （滝　本）	14:00～14:30 はじめてエアロ （愛　染）	14:15～14:45 ウォーター イン モーション （永　峰）						14:00
30									14:30～15:15 グループ パワー （木　村）	14:30～15:15 バランス コーディネーション （山　根）		14:30～15:00 ダンベルシェイプ （大　野）	30
15:00			15:15～15:45 アクアズンバ （玉　木）		15:15～16:00 自力整体 （岡　渕）	15:15～15:45 オキシジェノ （玉　木）		15:15～15:45 楽らく燃焼 （城　戸）					15:00
30	15:30～16:00 ファイドウ （織　田）	15:30～16:15 ヴィンヤサヨガ （近　藤）							15:45～16:30 グループ グルーヴ （木　村）	15:45～16:30 ピラティス （六車　友）	15:30～16:00 ウォーター イン モーション （大　野）		30
16:00												16:15～16:30 プカプカしよう	16:00
30		16:30～17:30 スタジオ開放 （卓　球）			16:30～17:00 ファイドウ （山田　寛）								30
17:00										17:00～17:45 スタジオ開放 （卓　球）			17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00	19:15～20:00 グループ パワー （城　戸）	19:15～20:00 ピラティス （片　山）			19:00～19:45 ユーバウンド （塩　田）	19:15～19:45 ウエストキュッ・キュッ （城　戸）		19:15～19:45 浮きうきヌードル （山田　寛）					19:00
30			19:30～20:00 初級2泳法 （玉　木） 1・3週目　クロール 2・4週目　背泳ぎ										30
20:00					20:15～21:00 メガダンス （愛　染）	20:15～21:00 バレエ （中　島）							20:00
30	20:30～21:15 グループ グルーヴ （永　峰）	20:30～21:00 バランストレーニング （玉　木）	20:30～21:00 ウォーター イン モーション （城　戸）										30
21:00				21:15～21:30 プカプカ宇宙遊泳									21:00
30													30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00