2020.　6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	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00			10:15～10:45 初級平泳ぎ （安　西）	
30	10:30～11:15 ティスコワールド （田　井）	10:30～11:15 ピラティス （白　玖）		
11:00				11:00～11:30 わいわいウォーキング （岸　田）
30				
11:00	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 アクアビクス （山田　浩）	
12:00				
30				
13:00	13:00～13:45 かんたんエアロ （三　宮）	13:00～13:30 オキシジェノ （玉　木）	13:15～13:45 初級2泳法 （安　西）	1・3週目　バタフライ 2・4週目　平泳ぎ
30				
14:00				
30	14:15～14:45 はじめてステップ （三　宮）	14:15～14:45 ストレッチポール （山田　浩）	14:15～14:45 アクアビクス （大　野）	
15:00				
30	15:15～16:00 自力整体 （片　山）		15:15～15:45 しっかり泳ごう （玉　木）	
16:00				16:00～16:15 プカプカしよう
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）		19:30～20:00 浮きうきヌードル （山　下）
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
21:00				
30				
22:00				
30				
23:00				

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
9:30	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00			10:15～10:45 初級クロール （玉　木）	
30	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）		
11:00			11:15～11:45 アクアビクス （永　峰）	
30				
11:00	11:45～12:30 メガダンス （竹　内）	11:45～12:30 ストレッチーズ （三　木）		
12:00				12:30～12:45 流水で泳ごう[順行]
30				
13:00	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）
30				
14:00	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）	
30				
15:00	15:15～16:00 社交ダンス （北　井）		15:15～15:45 初級クロール （六車　友）	
30				
16:00		16:15～17:15 スタジオ開放 （卓　球）		
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00	19:30～20:00 ユーバウンド （塩　田）	19:15～20:00 かんたんエアロ （伊　東）	19:30～20:00 はじめてクロール （山田　寛）	
30				
20:00	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）	
30				
21:00				21:15～21:30 流水で泳ごう[順行]
30				
22:00				
30				
23:00				

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	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00			10:15～10:45 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 美ユーティー ボディーウェーブ （山　家）		
11:00			11:05～11:25 はじめてスイム （六車　友）	
30	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 アクアビクス （六車　友）	
12:00				
30				
13:00	13:00～13:45 ズンバ （塩　田）	13:00～13:45 フラメンコ （多　田）		13:15～13:45 浮きうきヌードル （城　戸）
30				
14:00				
30	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 初級背泳ぎ （玉　木）	
15:00				
30	15:30～16:15 ピラティス （片　山）		15:15～16:00 マスターズスイム （玉　木）	
16:00				
30				
17:00				17:10～17:25 流水で泳ごう[逆行]
30				
18:00				
30				
19:00	19:15～20:00 ファイドウ （織　田）	19:15～20:00 ハタヨガ （池　田）		
30			19:30～20:00 アクアビクス （玉　木）	
20:00				
30	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）	
21:00				
30				
22:00				
30				
23:00				

2020.　6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	9:45～10:00 おはようストレッチ			
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
30	10:30～11:00 スリム スリム （永　峰）	10:30～11:00 ひめトレ （和　田）		
11:00			11:15～11:45 アクアビクス （大　野）	
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）		
12:00				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 バランストレーニング （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
30				
14:00				14:15～14:45 ダンベルシェイプ （大　野）
30	14:15～15:00 かんたん振付エアロ （織　田）	14:15～15:00 ヴィンヤサヨガ （近　藤）		
15:00			15:15～15:45 アクアズンバ （玉　木）	
30	15:30～16:00 ファイドウ （織　田）			
16:00		16:15～17:15 スタジオ開放 （卓　球）		
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00			19:30～20:00 初級2泳法 （玉　木）	1・3週目　平泳ぎ 2・4週目　バタフライ
30	19:15～20:00 グループ パワー （城　戸）	19:15～20:00 ピラティス （片　山）		
20:00			20:30～21:00 ウォーター イン モーション （城　戸）	
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）		
21:00				21:15～21:30 プカプカ宇宙遊泳
30				
22:00				
30				
23:00				

土曜日

スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:45～10:00 おはようストレッチ			
		10:15～10:45 アクアビクス （城　戸）	
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）		
		11:15～11:45 ワンポイントスイム （玉　木）	
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）		
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 楽らく燃焼 （城　戸）
14:00～14:45 リトモス （愛　染）	14:00～14:30 オキシジェノ （玉　木）	14:15～14:45 ウォーター イン モーション （永　峰）	
			1・3週目　バタフライ 2・4週目　平泳ぎ
15:15～16:00 自力整体 （岡　渕）	15:15～15:45 はじめてエアロ （山　根）	15:15～15:45 はじめて2泳法 （玉　木）	
16:30～17:00 ファイドウ （山田　寛）			
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 初級クロール （山田　寛）	
20:15～21:00 メガダンス （愛　染）	20:15～21:00 バレエ （中　島）		

日曜日

スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
12:00～12:45 自力整体 （岡　渕）			
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）		
14:15～15:15 グループ パワー （木　村）			14:30～15:00 かんたんボール （大　野）
		15:30～16:00 ウォーター イン モーション （大　野）	
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）		16:15～16:30 プカプカしよう
	17:00～17:45 スタジオ開放 （卓　球）		

時間
9:30
10:00
30
11:00
30
12:00
30
13:00
30
14:00
30
15:00
30
16:00
30
17:00
30
18:00
30
19:00
30
20:00
30
21:00
30
22:00
30
23:00