

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 テイスコワールド (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				
	11:45~12:15 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	14:15~14:45 はじめてステップ (三宮)	14:15~14:45 ストレッチボール (山田浩)	14:15~14:45 アクアビクス (大野)	
30				
15:00	15:15~16:00 自力整体 (片山)		15:15~15:45 しっかり泳ごう (玉木)	
30				
16:00				16:00~16:15 フカブかしよう
30				
17:00				
30				
18:00				
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)		19:30~20:00 浮きうきヌードル (山下)
30				
20:00	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
30				
21:00				
30				
22:00				
30				
23:00				

火曜日				
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				
10:30~11:15 かんたんエアロ (三木)	10:30~11:15 はじめてヨガ (近藤)	10:15~10:45 初級クロール (玉木)		
		11:15~11:45 アクアビクス (永峰)		
11:45~12:30 メガダンス (竹内)	11:45~12:30 ストレッチーズ (三木)			
			12:30~12:45 流水で泳ごう[順行]	
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 楽しく燃焼 (山田浩)	
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)		
15:15~16:00 社交ダンス (北井)		15:15~15:45 初級クロール (六車友)		
	16:15~17:15 スタジオ開放 (卓球)			
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)		
20:30~21:15 ズンパ (塩田)	20:30~21:00 ストレッチボール (山田浩)	20:30~21:00 アクアビクス (大野)		
			21:15~21:30 流水で泳ごう[順行]	

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
10:30~11:00 はじめてステップ (安本)	10:30~11:00 美ユーター ボディーウェーブ (山家)	10:15~10:45 アクアビクス (六車友)			30
		11:05~11:25 はじめてスイム (六車友)			11:00
					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 はじめてクロール (六車友)			12:00
					30
13:00~13:45 ズンパ (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)		13:00
					30
					14:00
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)			30
					15:00
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)			30
					16:00
					30
				17:10~17:25 流水で泳ごう[逆行]	17:00
					30
					18:00

2020. 6月～

レッスンスケジュール

[illegible]