2020.　10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			10:00～10:30 初級クロール （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）		10:45～11:15 浮きうきヌードル （岸　田）
11:00				
30			11:30～12:00 ミットアクア （山田　浩）	
12:00	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）		
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）		1・3週目　バタフライ 2・4週目　平泳ぎ
30			13:15～13:45 初級2泳法 （安　西）	
14:00		14:00～14:30 はじめてエアロ （佐　川）	14:00～14:30 アクアビクス （大　野）	
30	14:15～14:45 はじめてステップ （三　宮）			
15:00		15:00～15:45 自力整体 （片　山）	15:00～15:45 マスターズスイム （玉　木）	
30	15:15～16:00 リトモス （佐　川）			
16:00				16:00～16:15 プカプカしよう
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00		19:15～19:45 はじめてエアロ （三　木）		19:15～19:45 わいわいウォーキング （平　田）
30	19:30～20:15 リトモス （愛　染）			
20:00				
30	20:45～21:30 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

スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	時間
9:45～10:00 おはようストレッチ				9:30
		10:15～10:45 初級2泳法 （玉　木）	1・3週目　平泳ぎ 2・4週目　バタフライ	10:00
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）			30
		11:15～11:45 アクアビクス （永　峰）		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）			30
			12:30～12:45 流水で泳ごう【順行】	12:00
13:00～13:30 ユーバウンド （安　本）	13:00～13:30 スリム スリム （永　峰）			30
			13:15～13:45 楽らく燃焼 （山田　浩）	13:00
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）	14:00～14:30 アクアビクス （六車　友）		30
				14:00
15:15～16:00 社交ダンス （北　井）		15:00～15:30 初級クロール （六車　友）		30
	16:15～17:15 スタジオ開放 （卓　球）			15:00
				30
				16:00
				30
				17:00
				30
				18:00
				30
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）	19:15～19:45 はじめてクロール （山田　寛）		19:00
				30
20:30～21:15 ズンバ （塩　田）	20:30～21:00 ストレッチボール （山田　浩）	20:15～20:45 アクアビクス （大　野）		20:00
				30
			21:00～21:15 流水で泳ごう【順行】	21:00
				30
				22:00
				30
				23:00

水曜日

スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	時間
9:45～10:00 おはようストレッチ				9:30
			10:00～10:30 ダンベルシェイプ （六車　友）	10:00
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
		10:45～11:15 はじめてクロール （六車　友）		11:00
11:30～12:15 フラダンス （滝　本）	11:30～12:15 ハタヨガ （六車　美）	11:30～11:45 はじめてスイム （六車　友）		30
				12:00
				30
13:00～13:45 ズンバ （塩　田）	13:00～13:45 フラメンコ （多　田）	13:15～13:45 アクアビクス （城　戸）		13:00
				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）		14:00～14:30 しっかりジョギング （玉　木）	14:00
		14:45～15:15 しっかり泳ごう （玉　木）		30
15:30～16:15 ピラティス （片　山）				15:00
				30
				16:00
				30
			17:00～17:15 流水で泳ごう【逆行】	17:00
				30
				18:00
				30
19:15～20:00 ファイドウ （織　田）		19:15～19:45 アクアズンバ （玉　木）		19:00
	19:30～20:15 ハタヨガ （池　田）			30
20:30～21:15 オリジナルエアロ （織　田）		20:30～21:15 マスターズスイム （安　西）		20:00
	20:45～21:30 オキシジェノ （玉　木）			30
				21:00
				30
				22:00
				30
				23:00

2020.　10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 初級背泳ぎ（安　西）	
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				
30				12:30～12:45 プカプカしよう
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 初級背泳ぎ（安　西）	
30				
14:00				14:15～14:45 浮きうきヌードル（大　野）
30	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）		
15:00			15:15～15:45 アクアズンバ（玉　木）	
30	15:30～16:00 ファイトウ（織　田）	15:30～16:15 ヴィンヤサヨガ（近　藤）		
16:00				
30		16:30～17:30 スタジオ開放（卓　球）		
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00			19:15～19:45 初級2泳法（玉　木）	
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			20:15～20:45 アクアビクス（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				

1・3週目　クロール
2・4週目　背泳ぎ

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	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00			10:15～10:45 アクアビクス（城　戸）	
30	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）		
11:00			11:15～11:35 スタート＆ターン（玉　木）	
30	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）		
12:00				
30				
13:00	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）	
30				
14:00	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 アクアビクス（永　峰）	
30				
15:00		15:00～15:30 オキシジェノ（玉　木）		15:15～15:45 楽らく燃焼（城　戸）
30	15:15～16:00 自力整体（岡　渕）			
16:00				
30	16:30～17:00 ファイトウ（山田　寛）			
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00	19:15～20:00 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）
30				
20:00		20:15～21:00 バレエ（中　島）		
30	20:30～21:15 メガダンス（愛　染）			
21:00				
30				
22:00				
30				
23:00				

1・3週目　スタート
2・4週目　ターン

1・3週目　バタフライ
2・4週目　平泳ぎ

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
9:30				
10:00				
30				
11:00				
30				
12:00	12:00～12:45 自力整体（岡　渕）			
30				
13:00	13:15～14:00 かんたんエアロ（山　根）	13:00～13:45 ストレッチーズ（六車　友）		
30				
14:00				14:00～14:30 わいわいウォーキング（平　田）
30	14:30～15:15 グループ パワー（木　村）	14:15～15:00 バランス コーディネーション（山　根）	14:45～15:15 アクアビクス（大　野）	
15:00				
30	15:45～16:30 グループ グルーヴ（木　村）	15:30～16:00 ストレッチポール（城　戸）		
16:00				16:15～16:30 プカプカしよう
30				
17:00		17:00～17:45 スタジオ開放（卓　球）		
30				
18:00				
30				
19:00				
30				
20:00				
30				
21:00				
30				
22:00				
30				
23:00				