

2021. 1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													9:30
	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				
10:00													10:00
30	10:30~11:15 ズンバ (玉木)	10:15~11:00 ピラティス (白 玖)	10:15~10:45 初級平泳ぎ (安 西)		10:30~11:15 かんたんエアロ (三 木)	10:15~11:00 はじめてヨガ (近 藤)	10:15~10:45 アクアピクス (玉 木)		10:30~11:00 はじめてステップ (安 本)	10:15~10:45 美コーディー ポディーワーク (山 家)	10:15~10:45 初級バタフライ (安 西)		10:30
11:00													11:00
30			11:15~11:45 アクアピクス (山田 浩)				11:15~11:45 初級2泳法 (玉 木)					11:00~11:30 しっかりジョギング (大 野)	11:00
	11:45~12:15 はじめてエアロ (六車 友)	11:30~12:15 からだリセット体操 (三 木)			11:45~12:30 メガダンス (竹 内)	11:30~12:15 ウェーブストレッチ (三 木)			11:30~12:15 フラダンス (滝 本)	11:15~12:00 ハタヨガ (六車 美)			11:00
12:00													12:00
30													12:00
													12:00
13:00	12:45~13:30 リトモス (三 宮)	13:00~13:30 バランストレーニング (山田 浩)	13:15~13:45 初級2泳法 (安 西)		13:00~13:30 ユーバウンド (安 本)	12:45~13:15 オキシジェノ (玉 木)	13:00~13:30 ミットアクア (永 峰)		13:00~13:45 ズンバ (塩 田)	12:45~13:30 フラメンコ (多 田)	13:15~13:45 アクアピクス (山田 寛)		13:00
30				1・3週目 背泳ぎ 2・4週目 平泳ぎ									13:00
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 (三 宮)		14:00~14:30 ダンベルシェイプ (城 戸)	14:00~14:45 グループ グルーヴ (永 峰)	13:45~14:15 はじめてエアロ (和 田)				14:00~14:30 ストレッチボール (木 村)	14:00~14:30 楽らく燃焼 (山田 寛)		14:00
30									14:15~15:00 ピラティス (片 山)				14:00
15:00			14:45~15:15 アクアピクス (城 戸)				14:45~15:15 初級クロール (六車 友)				14:45~15:15 しっかり泳ごう (玉 木)		15:00
30	15:15~16:00 かんたんエアロ (永 峰)	15:00~15:45 ストレッチーズ (六車 友)			15:15~16:00 グループ パワー (城 戸)	15:00~15:45 社交ダンス (北 井)							15:00
16:00				16:00~16:15 フカプカシよう									16:00
30						16:15~17:15 スタジオ開放 (卓 球)							16:00
17:00													17:00
30												17:00~17:15 流水で泳ごう(逆行)	17:00
18:00													18:00
30													18:00
19:00										19:00~19:45 ハタヨガ (池 田)	19:15~19:45 アクアズンバ (玉 木)		19:00
30	19:30~20:15 リトモス (愛 染)	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)	19:30~20:15 ユーバウンド (塩 田)	19:15~20:00 かんたんダンスエアロ (伊 東)		19:15~19:45 かんたんボール (大 野)	19:15~20:00 かんたんステップ (織 田)				19:00
20:00													20:00
30			20:30~21:00 中級4泳法 (安 西)				20:15~20:45 アクアピクス (大 野)			20:15~21:00 ピラティス (六車 友)	20:15~20:45 初級3泳法 (玉 木)	1月 クロール 2月 バタフライ 3月 平泳ぎ	20:00
21:00	20:45~21:30 ファイトウ (山田 寛)	20:30~21:15 はじめてヨガ (野志谷)			20:45~21:30 ズンバ (塩 田)	20:30~21:00 ストレッチボール (山田 浩)			20:30~21:15 オリジナルエアロ (織 田)				21:00
30													21:00
22:00													22:00
30													22:00
23:00													23:00

