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	9:45~10:00 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		10:15~11:00 ピラティス (白　玖)	10:15~10:45 初級平泳ぎ (安　西)			10:15~11:00 はじめてヨガ (近　藤)	10:15~10:45 アクアビクス (玉　木)			10:15~10:45 美ユーティー ボディーウェーブ (山　家)	10:15~10:45 初級バタフライ (安　西)		10:00
30	10:30~11:15 ズンバ (玉　木)				10:30~11:15 かんたんエアロ (三　木)				10:30~11:00 はじめてステップ (安　本)				30
11:00			11:15~11:45 アクアビクス (山田　浩)				11:15~11:45 初級2泳法 (玉　木)	1・3週目　クロール 2・4週目　背泳ぎ		11:15~12:00 ハタヨガ (六車　美)		11:00~11:30 しっかりジョギング (大　野)	11:00
30	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)				30
12:00													12:00
30	12:45~13:30 かんたんエアロ (三　宮)					12:45~13:15 オキシジェノ (玉　木)		12:30~12:45 流水で泳ごう【順行】		12:45~13:30 フラメンコ (多　田)			30
13:00		13:00~13:30 バランストレーニング (佐　川)	13:15~13:45 初級2泳法 (安　西)	1・3週目　背泳ぎ 2・4週目　平泳ぎ	13:00~13:30 ユーバウンド (安　本)		13:00~13:30 ミットアクア (永　峰)		13:00~13:45 ズンバ (塩　田)		13:15~13:45 アクアビクス (山田　寛)		13:00
30						13:45~14:15 はじめてエアロ (和　田)		13:45~14:15 しっかりジョギング (岸　田)					30
14:00	14:00~14:45 かんたんステップ (佐　川)	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)				14:15~15:00 ピラティス (片　山)	14:00~14:30 ストレッチポール (木　村)		14:00~14:30 楽らく燃焼 (山田　寛)	14:00
30			14:45~15:15 アクアビクス (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)		30
15:00	15:15~16:00 リトモス (佐　川)	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
30									15:30~16:15 ジャズダンス (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												17:00~17:15 流水で泳ごう【逆行】	17:00
30													30
18:00													18:00
30													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)		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)	19:00~19:45 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)				19:30~20:15 ユーバウンド (塩　田)								30
20:00							20:15~20:45 アクアビクス (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
30	20:45~21:30 ファイドウ (山田　寛)	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	20:45~21:30 ズンバ (塩　田)	20:30~21:00 ストレッチポール (山田　浩)			20:30~21:15 オリジナルエアロ (織　田)				30
21:00								21:00~21:15 流水で泳ごう【順行】					21:00
30													30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00

2021.　1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 ひめトレ （和　田）		10:15～10:45 わいわいウォーキング （岸　田）		10:15～11:00 太極拳入門･24式 （北　尾）	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 はじめてステップ （三　木）								30
11:00		11:15～12:00 機能改善ヨガ （和　田）	11:00～11:30 ミットアクア （六車　友）				11:15～11:45 はじめてクロール （城　戸）						11:00
30	11:30～12:15 かんたんエアロ （永　峰）		11:45～12:00 はじめてスイム （六車　友）		11:30～12:15 オリジナルエアロ （永　峰）	11:30～12:15 ストレッチーズ （三　木）							30
12:00									12:00～12:45 自力整体 （岡　渕）				12:00
30		12:45～13:15 ウエストキュッ･キュッ （山田　浩）		12:30～12:45 プカプカしよう	12:45～13:30 かんたんステップ （永　峰）								30
13:00	13:00～13:45 自力整体 （岡　渕）		13:15～13:45 初級2泳法 （安　西） 1・3週目　平泳ぎ 2・4週目　バタフライ			13:15～13:45 ストレッチ	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		13:15～13:45 はじめてステップ （六車　友）	13:00～13:30 ウエストキュッ･キュッ （城　戸）			13:00
30													30
14:00	14:15～15:00 かんたん振付エアロ （織　田）	14:00～14:30 ストレッチボール （岸　田）		14:00～14:30 浮きうきヌードル （山田　浩）	14:00～14:45 フラダンス （滝　本）	14:15～14:45 はじめてエアロ （玉　木）	14:15～14:45 アクアビクス （永　峰）		14:15～15:00 グループ パワー （木　村）	14:00～14:45 ストレッチーズ （六車　友）		14:00～14:30 わいわいウォーキング （平　田）	14:00
30			14:45～15:30 マスターズスイム （安　西）								14:45～15:15 アクアビクス （大　野）		30
15:00		15:15～16:00 ヴィンヤサヨガ （近　藤）			15:15～16:00 自力整体 （岡　渕）	15:15～15:45 グループ グルーヴ （木　村）		15:15～15:45 楽らく燃焼 （大　野）		15:15～16:00 バランス コーディネーション （山　根）			15:00
30	15:30～16:15 かんたんステップ （織　田）								15:30～16:15 グループ グルーヴ （木　村）				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）			16:30～16:45 流水で泳ごう【順行】		16:30～17:15 スタジオ開放 （卓　球）			30
17:00													17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00	19:15～20:00 グループ パワー （木　村）	19:15～19:45 バランストレーニング （玉　木）	19:15～19:45 はじめてクロール （城　戸）		19:15～20:00 ユーバウンド （山田　寛）		19:15～20:00 マスターズスイム （玉　木）						19:00
30						19:30～20:15 バレエ （中　島）							30
20:00		20:15～21:00 オキジジェノ （玉　木）	20:15～20:45 アクアビクス （城　戸）										20:00
30	20:30～21:15 グループ グルーヴ （永　峰）												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