2021.　1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		10:15～11:00 ピラティス （白　玖）	10:15～10:45 初級平泳ぎ （安　西）	
30	10:30～11:15 ズンバ （玉　木）			
11:00			11:15～11:45 アクアビクス （山田　浩）	
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）		
12:00				
30				
13:00	12:45～13:30 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）	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
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）
30			14:45～15:15 アクアビクス （城　戸）	
15:00		15:00～15:45 ストレッチーズ （六車　友）		
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		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	20:45～21:30 ファイトウ （山田　寛）			
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			
	10:15～11:00 はじめてヨガ （近　藤）	10:15～10:45 アクアビクス （玉　木）	
10:30～11:15 かんたんエアロ （三　木）			
		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
	11:30～12:15 ウェーブストレッチ （三　木）		
11:45～12:30 メガダンス （竹　内）			12:30～12:45 流水で泳ごう[順行]
	12:45～13:15 オキシジェノ （玉　木）		
13:00～13:30 ユーバウンド （安　本）		13:00～13:30 ミットアクア （永　峰）	
	13:45～14:15 はじめてエアロ （和　田）		13:45～14:15 しっかりジョギング （岸　田）
14:00～14:45 グループ グルーヴ （永　峰）			
		14:45～15:15 初級クロール （六車　友）	
	15:00～15:30 ストレッチボール （城　戸）		
15:15～16:00 社交ダンス （北　井）			
	16:15～17:15 スタジオ開放 （卓　球）		
	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）
19:30～20:15 ユーバウンド （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）	
20:45～21:30 ズンバ （塩　田）			21:00～21:15 流水で泳ごう[順行]

水曜日

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 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）	
10:30～11:00 はじめてステップ （安　本）			
			11:00～11:30 しっかりジョギング （大　野）
	11:15～12:00 ハタヨガ （六車　美）		
11:30～12:15 フラダンス （滝　本）			
	12:45～13:30 フラメンコ （多　田）		
13:00～13:45 ズンバ （塩　田）			
		13:15～13:45 アクアビクス （山田　寛）	
	14:00～14:30 ウエストキュッ・キュッ （木　村）		14:00～14:30 楽らく燃焼 （山田　寛）
14:15～15:00 ピラティス （片　山）			
		14:45～15:15 しっかり泳ごう （玉　木）	
15:30～16:15 ジャズダンス （片　山）			
			17:00～17:15 流水で泳ごう[逆行]
	19:00～19:45 ハタヨガ （池　田）		
19:15～20:00 かんたんステップ （織　田）		19:15～19:45 アクアズンバ （玉　木）	
	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
20:30～21:15 オリジナルエアロ （織　田）			

2021.　1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 ひめトレ （和　田）		10:15～10:45 わいわいウォーキング （岸　田）
30	10:30～11:00 スリム スリム （永　峰）			
11:00			11:00～11:30 ミットアクア （六車　友）	
30	11:30～12:15 かんたんエアロ （永　峰）	11:15～12:00 機能改善ヨガ （和　田）	11:45～12:00 はじめてスイム （六車　友）	
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）	12:45～13:15 ウエストキュッ・キュッ （山田　浩）	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
30				
14:00		14:00～14:30 ストレッチポール （岸　田）		14:00～14:30 浮きうきヌードル （山田　浩）
30	14:15～15:00 かんたん振付エアロ （織　田）		14:45～15:30 マスターズスイム （安　西）	
15:00		15:15～16:00 ヴィンヤサヨガ （近　藤）		
30	15:30～16:15 かんたんステップ （織　田）			
16:00				
30		16:30～17:30 スタジオ開放 （卓　球）		
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00				
30	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）	
20:00				
30	20:30～21:15 グループ グルーヴ （永　峰）	20:15～21:00 オキジジェノ （玉　木）	20:15～20:45 アクアビクス （城　戸）	
21:00				21:15～21:30 プカプカ宇宙遊泳
30				
22:00				
30				
23:00				

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		10:15～11:00 太極拳入門・24式 （北　尾）	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）			
11:00			11:15～11:45 はじめてクロール （城　戸）	
30	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）		
12:00				
30	12:45～13:30 かんたんステップ （永　峰）			
13:00		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
30				
14:00	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）	
30				
15:00	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）
30				
16:00	16:30～17:00 ファイドウ （山田　寛）			16:30～16:45 流水で泳こう【順行】
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00	19:15～20:00 ユーバウンド （山田　寛）	19:30～20:15 バレエ （中　島）	19:15～20:00 マスターズスイム （玉　木）	
30				
20:00				
30				
21:00				
30				
22:00				
30				
23:00				

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	13:15～13:45 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）		
30				
14:00	14:15～15:00 グループ パワー （城　戸）	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）
30			14:45～15:15 アクアビクス （大　野）	
15:00	15:30～16:15 グループ グルーヴ （木　村）	15:15～16:00 バランス コーディネーション （山　根）		
30				
16:00				16:15～16:30 プカプカしよう
30		16:30～17:15 スタジオ開放 （卓　球）		
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00				
30				
20:00				
30				
21:00				
30				
22:00				
30				
23:00				