2021.　6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	10:30～11:00 はじめてエアロ (六車　友)	10:15～11:00 ピラティス (白　玖)	10:30～11:00 初級2泳法 (安　西)	1・3週目　クロール 2・4週目　背泳ぎ
11:00	11:30～12:15 ズンバ (玉　木)	11:30～12:15 ウェーブストレッチ (三　木)	11:15～11:45 アクアビクス (山田　浩)	
12:00	12:45～13:30 リトモス (佐　川)	13:00～13:30 はじめてエアロ (三　宮)	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
13:00	14:00～14:45 かんたんエアロ (三　宮)	14:00～14:30 バランストレーニング (佐　川)	14:45～15:15 アクアジョリー (六車　友)	14:00～14:30 しっかりジョギング (六車　友)
14:00	15:15～16:00 かんたんステップ (佐　川)	15:00～15:30 機能改善運動 (山田　浩)		16:00～16:15 ブカブカしよう
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	19:30～20:15 リトモス (愛　染)	19:15～19:45 はじめてエアロ (三　木)		19:30～20:00 ミットウォーキング (平　田)
20:00	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
21:00				
22:00				
23:00				

火曜日

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	10:30～11:15 かんたんエアロ (三　木)	10:15～11:00 はじめてヨガ (近　藤)	10:30～11:00 はじめてクロール (安　西)	
11:00	11:45～12:30 メガダンス (竹　内)	11:30～12:15 からだリセット体操 (三　木)	12:00～12:15 はじめてスイム(玉　木)	11:15～11:45 しっかりジョギング (玉　木)
12:00	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)	12:30～12:45 流水で泳ごう[順行]
13:00	14:00～14:45 かんたんステップ (永　峰)	13:45～14:15 はじめてエアロ (和　田)	14:30～15:00 しっかり泳ごう (玉　木)	13:45～14:15 かんたんボール (岸　田)
14:00	15:15～16:00 社交ダンス (北　井)	15:00～15:45 ストレッチーズ (六車　友)		
15:00		16:15～17:15 スタジオ開放 (卓　球)		
16:00				
17:00				
18:00				
19:00	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)		19:30～20:00 浮きうきヌードル (大　野)
20:00	20:45～21:30 ズンバ (塩　田)	20:30～21:00 ストレッチボール (山田　浩)	20:15～20:45 アクアビクス (大　野)	21:00～21:15 流水で泳ごう[順行]
21:00				
22:00				
23:00				

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)	10:15～10:45 美ユーティー ボディーウェーブ (山　家)		10:30～11:00 ダンベルシェイプ (大　野)
11:00	11:30～12:15 フラダンス (滝　本)	11:15～12:00 ハタヨガ (六車　美)	11:15～11:45 初級2泳法 (川　連)	1・3週目　平泳ぎ 2・4週目　バタフライ
12:00	12:45～13:30 ズンバ (塩　田)	12:30～13:15 フラメンコ (多　田)		
13:00	14:00～14:45 ピラティス (片　山)	13:45～14:15 グループ グルーヴ (木　村)	13:30～14:00 はじめてクロール (川　連) 14:15～14:45 中級4泳法 (川　連)	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
15:00		15:00～15:45 ジャズダンス (片　山)		15:00～15:30 浮きうきヌードル (平　田)
16:00				
17:00				17:00～17:15 流水で泳ごう[逆行]
18:00				
19:00	19:15～20:00 かんたんステップ (織　田)	19:00～19:45 ハタヨガ (池　田)	19:30～20:00 アクアズンバ (玉　木)	
20:00	20:30～21:15 オリジナルエアロ (織　田)	20:15～21:00 ピラティス (六車　友)	20:15～20:45 初級3泳法 (玉　木)	6月　バタフライ 7月　平泳ぎ 8月　背泳ぎ
21:00				
22:00				
23:00				

2021.　6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	10:30～11:00 スリム スリム（永　峰）	10:15～10:45 ひめトレ（和　田）		10:30～11:00 わいわいウォーキング（岸　田）
11:00	11:30～12:15 グループ グルーヴ（永　峰）	11:15～12:00 機能改善ヨガ（和　田）	11:15～11:45 アクアビクス（六車　友）	
12:00		12:30～13:15 太極拳入門・24式（北　尾）		12:30～12:45 プカプカしよう
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　背泳ぎ 2・4週目　クロール
14:00	14:15～15:00 かんたん振付エアロ（織　田）	14:00～14:30 ストレッチポール（岸　田）	14:45～15:30 マスターズスイム（安　西）	14:00～14:30 楽らく燃焼（大　野）
15:00	15:30～16:15 オリジナルエアロ（織　田）	15:00～15:45 ヴィンヤサヨガ（近　藤）		
16:00		16:30～17:30 スタジオ開放（卓　球）		
17:00				
18:00				
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）	19:30～20:00 はじめてクロール（城　戸）	
20:00	20:30～21:15 グループ グルーヴ（永　峰）	20:15～21:00 オキシジェノ（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
22:00				
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	10:30～11:00 はじめてエアロ（三　木）	10:15～10:45 ストレッチポール（平　田）	10:30～11:00 アクアビクス（城　戸）	
11:00	11:30～12:15 オリジナルエアロ（永　峰）	11:15～12:00 ストレッチーズ（三　木）	11:15～11:45 はじめてクロール（城　戸）	
12:00	12:45～13:30 かんたんステップ（永　峰）	12:45～13:15 ウエストキュッ・キュッ（大　野）		
13:00				13:30～14:00 楽らく燃焼（平　田）
14:00	14:00～14:45 フラダンス（滝　本）	13:45～14:30 オキシジェノ（玉　木）	14:15～14:45 アクアビクス（永　峰）	
15:00	15:15～16:00 自力整体（岡　渕）	15:00～15:30 グループ グルーヴ（木　村）	15:00～15:30 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
16:00	16:30～17:15 ファイドウ（山田　寛）			16:30～16:45 流水で泳ごう[順行]
17:00				
18:00				
19:00	19:30～20:15 ユーバウンド（山田　寛）	19:15～20:00 バレエ（中　島）	19:15～20:00 マスターズスイム（玉　木）	
20:00				
21:00				
22:00				
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				
11:00				
12:00	12:00～12:45 自力整体（岡　渕）			
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）		
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 はじめてクロール（大　野） 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 かんたんエアロ（山　根）		
16:00		16:30～17:15 スタジオ開放（卓　球）		16:15～16:30 プカプカしよう
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				