2021.　8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	10:30～11:15 ティスコワールド（田　井）	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	11:45～12:15 はじめてエアロ（六車　友）	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 かんたんエアロ（三　宮）	12:45～13:15 バランストレーニング（佐　川）		12:30～12:45 流水で泳ごう[順行]
13:00	14:00～14:45 リトモス（佐　川）	13:45～14:15 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
14:00	15:15～16:00 かんたんステップ（佐　川）	14:45～15:15 機能改善運動（山田　浩）	14:45～15:30 マスターズスイム（安　西）	14:00～14:30 らくらくスティック（肩）（木　村）
15:00				
16:00				16:15～16:30 ブカブカしよう
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 はじめてクロール（城　戸）	
20:00	20:45～21:30 グループ パワー（木　村）	20:15～21:00 はじめてヨガ（野志谷）	20:15～20:45 アクアビクス（城　戸）	
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 浮きうきヌードル（玉　木）
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）	11:15～11:45 アクアビクス（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）	
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 はじめてクロール（大　野）	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）	14:45～15:30 ストレッチーズ（六車　友）		
15:00				
16:00		16:15～17:15 スタジオ開放（卓　球）		
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 かんたんボール（平　田）
20:00	20:45～21:30 ズンバ（塩　田）	20:30～21:00 ストレッチボール（平　田）	20:15～21:00 マスターズスイム（安　西）	
21:00				21:15～21:30 ブカブカ宇宙遊泳
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 しっかりジョギング（山田　浩）
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）	19:15～19:45 初級3泳法（玉　木）	7月　バタフライ 8月　背泳ぎ 9月　クロール
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）	20:00～20:30 アクアズンバ（玉　木）	
21:00				
22:00				
23:00				

2021.　8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 はじめてクロール（安　西）	
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 ダンベルシェイプ（岸　田）
12:00		12:30～13:15 太極拳入門・24式（北　尾）		12:30～12:45 ブカブカしよう
13:00	13:00～13:45 自力整体（岡　渕）		13:15～13:45 初級クロール（六車　友）	
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）	14:45～15:15 アクアジョリー（六車　友）	14:00～14:30 しっかりジョギング（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 ファイドウ（山田　寛）	19:00～19:45 オキシジェノ（玉　木）	19:30～20:00 アクアビクス（山田　浩）	
20:00	20:30～21:15 グループ グルーヴ（永　峰）	20:15～20:45 ウエストキュッ・キュッ（大　野）	20:15～20:45 中級4泳法（玉　木）	
21:00				21:15～21:30 流水で泳ごう[順行]
22:00				
23:00				

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

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 オキシジェノ（玉　木）		10:30～11:00 らくらくスティック(肩)（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 はじめて背泳ぎ（玉　木）	
12:00	12:45～13:30 かんたんステップ（永　峰）	12:30～13:00 ウエストキュッ・キュッ（大　野）		
13:00		13:30～14:00 はじめてエアロ（玉　木）		13:30～14:00 楽らく燃焼（平　田）
14:00	14:00～14:45 フラダンス（滝　本）	14:30～15:00 グループ グルーヴ（木　村）	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 はじめて2泳法（玉　木）	
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）		
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

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				
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（玉　木）	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）	14:30～15:00 アクアズンバ（玉　木）	
15:00	15:30～16:15 ズンバ（玉　木）	15:15～16:00 かんたんエアロ（山　根）	15:15～15:45 はじめてクロール（大　野）	
16:00		16:30～17:15 スタジオ開放（卓　球）		16:15～16:30 ブカブカしよう
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				