

2021. 8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													9:30
	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								
10:00													10:00
30	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)		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)					30
11:00													11:00
30	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)	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)					30	
12:00													12:00
30		12:30~13:15 太極拳入門・24式 (北 尾)		12:30~12:45 フカブカしよう		12:30~13:00 ウエストキュッ・キュッ (大 野)		12:00~12:45 自力整体 (岡 淵)					30
13:00													13:00
30	13:00~13:45 自力整体 (岡 淵)		13:15~13:45 初級クロール (六車 友)		12:45~13:30 かんたんステップ (永 峰)	13:30~14:00 はじめてエアロ (玉 木)		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)				30
14:00													14:00
30	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 しっかりジョギング (大 野)	14:00~14:45 フラダンス (滝 本)		14:15~14:45 アクアピクス (永 峰)	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)			30
15:00													15:00
30	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)		14:45~15:15 アクアジョリー (六車 友)	15:15~16:00 自力整体 (岡 淵)	15:00~15:30 はじめて2泳法 (玉 木)		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)			30
16:00													16:00
30		16:30~17:30 スタジオ開放 (卓 球)			16:30~17:15 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)		16:15~16:30 フカブカしよう	30
17:00													17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00													19:00
30	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 アクアピクス (山田 浩)		19:30~20:15 ユーバウンド (山田 寛)	19:15~20:00 バレエ (中 島)						30	
20:00													20:00
30	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)									30	
21:00													21:00
30				21:15~21:30 流水で泳ごう【順行】								30	
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00

1・3週目 バタフライ
2・4週目 平泳ぎ

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