

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													9:30
10:00													10:00
10:30	10:30~11:15 ディスコワールド (田井)	10:15~11:00 ピラティス (白 玖)		10:30~11:00 しっかりジョギング (玉 木)	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 初級クロール (青 木)		10:30~11:00 はじめてステップ (安 本)	10:15~10:45 美ユティ ボディウエーブ (山 家)		10:30~11:00 かんたんボール (山田 浩)	30
11:00													11:00
11:30													11:30
12:00	11:45~12:15 はじめてエアロ (六車 友)	11:30~12:15 ウエーブストレッチ (三 木)	11:15~11:45 アクアZUMBA (玉 木)		11:45~12:30 メガダンス (竹内 環)	11:30~12:15 からだリセット体操 (三 木)			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	30
12:30													12:30
13:00	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】	13:00~13:45 ZUMBA (竹内 環)	12:45~13:15 オキシジェノ (玉 木)	13:00~13:30 アクアピクス (永 峰)		12:45~13:30 ZUMBA (塩 田)	12:30~13:15 フラメンコ (多 田)			13:00
13:30													13:30
14:00	14:00~14:45 リトモス (佐 川)	13:45~14:15 はじめてエアロ (三 宮)	14:00~14:30 初級平泳ぎ (青 木)	13:15~13:45 らくらくスティック(肩) (木 村)	14:15~15:00 かんたんステップ (永 峰)	13:45~14:15 はじめてエアロ (和 田)		13:45~14:15 浮きうきヌードル (玉 木)	14:00~14:30 ユーバウンド (安 本)	13:45~14:30 ジャズダンス (片 山)	13:30~14:00 はじめてクロール (川 連)	1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ	14:00
14:30													14:30
15:00	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 しっかり泳ごう (青 木)		14:45~15:30 ストレッチーズ (六車 友)	14:30~15:00 はじめてクロール (大 野)			15:00~15:45 ピラティス (片 山)	15:00~15:30 グループ グルーヴ (木 村)		15:00~15:30 楽しく燃焼 (平 田)	15:00
15:30					15:30~16:15 社交ダンス (北 井)								15:30
16:00						16:15~17:30 スタジオ開放 (卓 球)							16:00
16:30		16:15~17:30 スタジオ開放 (卓 球)											16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00													19:00
19:30	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)		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 初級3泳法 (青 木)	10月 バタフライ 11月 平泳ぎ 12月 背泳ぎ	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 初級クロール (玉 木)		19:30
20:00													20:00
20:30	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 アクアピクス (城 戸)		20:45~21:30 ZUMBA (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 (青 木)		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ZUMBA (玉 木)		20:30
21:00													21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00

2021. 10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
		10:15~10:45 ひめトレ (和田)				10:15~10:45 オキシジェノ (玉木)							
30	10:30~11:00 スリム スリム (永峰)		10:30~11:00 はじめてクロール (大野)		10:30~11:00 はじめてステップ (三木)		10:30~11:00 アクアピクス (城戸)						30
11:00													11:00
		11:15~12:00 機能改善ヨガ (和田)		11:15~11:45 ミットウォーキング (岸田)		11:15~12:00 ストレッチーズ (三木)		11:15~11:45 初級背泳ぎ (玉木)					
30	11:30~12:15 グループ グルーヴ (永峰)				11:30~12:15 オリジナルエアロ (永峰)								30
12:00													12:00
		12:30~13:15 太極拳入門・24式 (北尾)				12:30~13:00 ウエストキュッ・キュッ (大野)		12:00~12:30 初級バタフライ (青木)		12:00~12:45 自力整体 (岡測)			
30					12:45~13:30 かんたんエアロ (永峰)								30
13:00										13:00~13:30 ウエストキュッ・キュッ (城戸)			13:00
	13:00~13:45 自力整体 (岡測)			13:15~13:45 しっかりジョギング (大野)		13:30~14:00 はじめてエアロ (愛染)		13:30~14:00 わいわいウォーキング (玉木)		13:15~13:45 はじめてステップ (玉木)			
30													30
14:00		14:00~14:30 ストレッチポール (岸田)	14:00~14:30 アクアジョリー (六車友)		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)	14:15~14:45 アクアZUMBA (玉木)		14:00
	14:15~15:00 かんたん振付エアロ (織田)		14:45~15:15 初級クロール (青木)			14:30~15:15 グループ グルーヴ (木村)							
30													30
15:00		15:00~15:45 ヴィンヤサヨガ (近藤)											15:00
					15:15~16:00 自力整体 (岡測)								
30	15:30~16:15 オリジナルエアロ (織田)									15:15~16:00 かんたんエアロ (山根)		15:00~15:30 はじめてクロール (大野)	30
16:00						15:45~16:15 はじめてラテンエアロ (山家)				15:30~16:15 ZUMBA (玉木)			16:00
30											16:15~16:30 プカプカしよう		30
17:00		16:30~17:45 スタジオ開放 (卓球)			16:30~17:15 ファイドウ (山田寛)						16:30~17:30 スタジオ開放 (卓球)		17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00		19:00~19:45 オキシジェノ (玉木)											19:00
	19:15~20:00 グループ グルーヴ (竹内さ)		19:30~20:00 アクアピクス (大野)										
30					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
		20:15~20:45 はじめてエアロ (竹内さ)		20:15~20:45 中級4泳法 (玉木)									
30	20:30~21:15 ファイドウ (山田寛)												30
21:00													21:00
30													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

16:30~16:45
流水で泳ごう【順行】