

2022. 1月~

レッスンスケジュール

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	
	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				9:45~10:00 おはようストレッチ					
10:00		予約				予約			予約	予約			10:00	
30	予約 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 しっかりジョギング (玉 木)	予約 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 美ユードイ ホディーウェーブ (山 家)		10:30~11:00 ダンベルシェイプ (大 野)	30	
11:00									予約	予約			11:00	
30			11:15~11:45 アクアZUMBA (玉 木)		予約		11:15~11:45 初級平泳ぎ (青 木)		11:30~12:15 フラダンス (滝 本)	11:15~12:00 八タヨガ (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	
12:00		11:45~12:15 はじめてステップ (白 玖)			11:45~12:30 メガダンス (竹内 環)								12:00	
30	予約			12:30~12:45 流水で泳ごう(順行)					予約			12:30~12:45 フカブカしよう	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)			予約	12:45~13:15 ストレッチボール (岸 田)		13:00~13:30 アクアピクス (玉 木)		12:45~13:30 ZUMBA (塩 田)			13:00	
30	予約			13:15~13:45 浮きうきヌードル (岸 田)									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)		予約							13:30~14:00 はじめて2泳法 (川 連)	1・3週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ	14:00
30					14:30~15:15 かんたんステップ (和 田)	13:45~14:15 はじめてエアロ (和 田)		14:30~15:00 初級クロール (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)	14:15~14:45 中級4泳法 (川 連)	30	
15:00		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)			予約	15:00~15:30 グループ グルーヴ (木 村)	15:00~15:30 初級背泳ぎ (玉 木)	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	
30	15:15~16:00 かんたんステップ (佐 川)								15:00~15:45 ピラティス (片 山)				30	
16:00				16:15~16:30 フカブカしよう	15:45~16:30 社交ダンス (北 井)								16:00	
30		16:15~17:30 スタジオ開放 (卓 球)				16:15~17:30 スタジオ開放 (卓 球)							30	
17:00												17:00~17:15 流水で泳ごう(逆行)	17:00	
30													30	
18:00													18:00	
30													30	
19:00													19:00	
30	予約 19:30~20:15 リトモス (愛 染)	19:15~20:00 ピラティス (六車 友)		19:30~20:00 かんたんボール (大 野)	予約 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)	1月 バタフライ 2月 平泳ぎ 3月 クロール	予約 19:15~20:00 かんたんステップ (織 田)	19:00~19:45 八タヨガ (池 田)	19:15~19:45 初級背泳ぎ (玉 木)		19:00	
20:00													20:00	
30			20:15~20:45 はじめてクロール (大 野)		予約				予約	20:15~20:45 ウエストキョウ・キョウ (木 村)	20:00~20:30 アクアZUMBA (玉 木)		20:00	
21:00	20:45~21:30 グループ パワー (城 戸)	20:30~21:15 はじめてヨガ (野志谷)			20:45~21:30 ZUMBA (塩 田)	20:30~21:00 ストレッチボール (城 戸)	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)				21:00	
30				21:15~21:30 流水で泳ごう(順行)								21:15~21:30 フカブカ宇宙遊泳	21:00	
22:00													22:00	
30													22:00	
23:00													23:00	

2022. 1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
10:00													10:00
10:30	9:45~10:00 おはようストレッチ 予約	予約			9:45~10:00 おはようストレッチ 予約	予約							10:30
11:00	10:30~11:00 スリム スリム (永 峰)	10:15~10:45 ひめトシ (和 田)	10:30~11:00 はじめてクロール (玉 木)		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 アクアピクス (城 戸)						11:00
11:30	予約	予約											11:30
12:00	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 わいわいウォーキング (玉 木)	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)							12:00
12:30		予約					12:00~12:30 はじめて2泳法 (玉 木)	1・3週目 クロール 2・4週目 バタフライ	予約	12:00~12:45 自力整体 (岡 洲)			12:30
13:00	予約	12:30~13:15 太極拳入門・24式 (北 尾)			12:45~13:30 かんたんエアロ (永 峰)								13:00
13:30	13:00~13:45 自力整体 (岡 洲)		13:15~13:45 アクアジョリー (六車 友)			13:30~14:00 はじめてエアロ (愛 染)			13:15~13:45 はじめてステップ (玉 木)	13:00~13:30 ウエストキョップ・キョップ (大 野)			13:30
14:00	予約	14:00~14:30 ストレッチボール (岸 田)	14:00~14:30 はじめて2泳法 (青 木)	1・3週目 平泳ぎ 2・4週目 バタフライ	14:00~14:45 フラダンス (滝 本)		14:00~14:30 アクアピクス (永 峰)				14:15~14:45 アクアZUMBA (玉 木)		14:00
14:30	14:15~15:00 かんたん振付エアロ (織 田)		14:45~15:15 初級背泳ぎ (青 木)			14:30~15:15 グループ グルーヴ (木 村)			14:15~15:00 グループ パワー (木 村)	14:00~14:45 ストレッチーズ (六車 友)			14:30
15:00	予約	15:00~15:45 ウインヤサヨガ (近 藤)			予約						15:00~15:30 はじめてクロール (玉 木)		15:00
15:30	15:30~16:15 オリジナルエアロ (織 田)				15:15~16:00 自力整体 (岡 洲)				予約	15:15~16:00 かんたんエアロ (山 根)			15:30
16:00					予約	15:45~16:15 はじめてラテンエアロ (山 家)			15:30~16:15 ファイトウ (大 野)				16:00
16:30											16:15~16:30 プカプカしよう		16:30
17:00		16:30~17:45 スタジオ開放 (卓 球)			16:30~17:15 ファイトウ (大 野)						16:30~17:30 スタジオ開放 (卓 球)		17:00
18:00													18:00
19:00	予約	19:00~19:30 はじめてエアロ (三 木)	19:15~19:45 中級4泳法 (玉 木)	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									19:00
19:30	19:15~20:00 ファイトウ (山田 寛)				19:30~20:15 ユーバウンド (山田 寛)	19:15~20:00 ハレエ (中 島)							19:30
20:00	予約	20:15~21:00 オキシジェノ (玉 木)	20:00~20:30 アクアピクス (大 野)										20:00
20:30	20:30~21:15 グループ グルーヴ (永 峰)												20:30
21:00													21:00
22:00													22:00
23:00													23:00