

# 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		<b>予約</b>			<b>予約</b>	<b>予約</b>			<b>予約</b>	<b>予約</b>			10:00
30	<b>予約</b>	10:15~11:00 ピラティス (白 玖)	10:30~11:00 アクアZUMBA (玉 木)		<b>予約</b>	10:15~11:00 はじめてヨガ (近 藤)	10:30~11:00 初級背泳ぎ (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 ミットウォーキング (岸 田)	30
11:00			11:15~11:45 初級クロール (玉 木)				11:15~11:45 初級平泳ぎ (青 木)		<b>予約</b>	<b>予約</b>	11:15~11:45 初級2泳法 (川 連)		11:00
30		11:30~12:15 からだリセット体操 (三 木)			<b>予約</b>	11:30~12:15 ウェーブストレッチ (三 木)			11:30~12:15 フラダンス (滝 本)	11:15~12:00 ハタヨガ (六車 美)		1・3週目 平泳ぎ 2・4週目 バタフライ	30
12:00		11:45~12:15 はじめてエアロ (宮 尾)			11:45~12:30 メガダンス (竹 内)							12:30~12:45 プカプカしよう	12:00
30	<b>予約</b>								<b>予約</b>	12:30~13:15 フラメンコ (多 田)			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)			<b>予約</b>	12:45~13:15 ストレッチボール (岸 田)	13:00~13:30 アクアピクス (山田 浩)		12:45~13:30 ZUMBA (塩 田)				13:00
30		<b>予約</b>			13:00~13:45 ZUMBA (竹 内)								30
14:00		13:45~14:15 はじめてエアロ (三 宮)	14:00~14:30 初級平泳ぎ (青 木)			13:45~14:15 はじめてエアロ (和 田)				13:45~14:30 ジャズダンス (片 山)		13:30~14:00 はじめて2泳法 (川 連)	14:00
30	14:00~14:30 はじめてステップ (佐 川)								14:00~14:30 ユーバウンド (安 本)		14:15~14:45 中級4泳法 (川 連)	1・3週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ	30
15:00	<b>予約</b>	14:45~15:30 ストレッチーズ (六車 友)	14:45~15:30 しっかり泳ごう (青 木)		14:30~15:15 かんたんステップ (和 田)	<b>予約</b>	14:30~15:00 はじめてクロール (城 戸)		<b>予約</b>	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)	1週目 バタフライ 2週目 平泳ぎ 3週目 背泳ぎ	15:00
30													30
16:00					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	<b>予約</b>	19:15~20:00 ピラティス (六車 友)	19:30~20:00 アクアピクス (大 野)		<b>予約</b>	19:15~20:00 かんたん K-POPダンス (伊 東)	19:30~20:00 初級3泳法 (青 木)		<b>予約</b>	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 しっかりジョギング (玉 木)	19:00
30	19:30~20:15 リトモス (三 宮)				19:30~20:15 ユーバウンド (塩 田)								30
20:00			20:15~20:45 はじめてクロール (大 野)				20:15~21:00 マスターズスイム (青 木)		<b>予約</b>	20:15~20:45 ウエストキョック・キョック (木 村)	20:00~20:30 アクアZUMBA (玉 木)		20:00
30	20:45~21:30 グループ グルーヴ (木 村)	20:30~21:15 はじめてヨガ (野志谷)			<b>予約</b>	20:30~21:00 ストレッチボール (木 村)			20:30~21:15 オリジナルエアロ (織 田)				30
21:00					20:45~21:30 ZUMBA (塩 田)								21:00
30												21:15~21:30 流水で泳ごう【逆行】	30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00

4月 バタフライ  
5月 平泳ぎ  
6月 背泳ぎ

# 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	予約 10:30~11:15 かんたんエアロ (永峰)	予約 10:15~11:00 機能改善ヨガ (和田)	10:30~11:00 はじめてクロール (大野)		予約 10:30~11:00 はじめてステップ (三木)	10:15~10:45 はじめてエアロ (宮尾)	10:30~11:00 アクアビクス (城戸)						30
11:00													11:00
30	予約 11:45~12:15 スリムスリム (永峰)	予約 11:30~12:00 ひめトレ (和田)		11:15~11:45 浮きうきヌードル (大野)	予約 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 ダンベルシェイプ (玉木)		30
12:00													12:00
30	予約 13:00~13:45 自力整体 (岡淵)	予約 12:45~13:30 太極拳・扇 (北尾)			予約 12:45~13:30 かんたんステップ (永峰)	12:30~13:15 太極拳入門・24式 (北尾)					12:00~12:45 自力整体 (岡淵)		30
13:00													13:00
30	予約 14:15~15:00 かんたん振付エアロ (織田)	14:00~14:45 ハタヨガ (野志谷)	14:00~14:30 はじめて2泳法 (青木)		予約 14:00~14:45 オキシジェノ (宮尾)	13:45~14:30 グループ グルーヴ (木村)	13:15~13:45 スタート&ターン (玉木)					13:00~13:30 ウエストキュッ・キュッ (大野)	30
14:00													14:00
30	予約 15:30~16:15 オリジナルエアロ (織田)	15:15~15:45 ウエストキュッ・キュッ (城戸)	14:45~15:15 初級バタフライ (青木)	1・3週目 平泳ぎ 2・4週目 バタフライ	予約 15:15~16:00 自力整体 (岡淵)	15:00~15:30 はじめてラテンエアロ (山家)					14:30~15:00 かんたんエアロ (宮尾)		30
15:00													15:00
30													15:00
16:00													16:00
30					予約 16:30~17:15 ファイドウ (大野)	16:05~16:35 ストレッチポール (城戸)					15:45~16:30 ファイドウ (大野)		30
17:00													17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00													19:00
30	予約 19:15~20:00 ファイドウ (山田寛)	19:15~19:45 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	予約 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	予約 20:30~21:15 グループパワー (城戸)	20:15~21:00 オキシジェノ (宮尾)	20:00~20:30 アクアビクス (玉木)										30
21:00													21:00
30													30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00