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	予約 10:15～11:00 ディスコワールド （田　井）	予約 10:15～11:00 ピラティス （白　玖）	10:30～11:00 初級背泳ぎ （玉　木）	
30				
11:00	予約 11:30～12:15 かんたんエアロ （宮　尾）	予約 11:30～12:15 ハタヨガ （三　木）	11:15～11:45 アクアZUMBA （玉　木）	
30				
12:00				12:30～12:45 流水で泳ごう[順行]
30	予約 12:45～13:30 リトモス （佐　川）	予約 12:45～13:15 はじめてエアロ （三　宮）		
13:00				13:15～13:45 ミットウォーキング （城　戸）
30		13:45～14:15 バランストレーニング （佐　川）		
14:00	予約 14:00～14:45 オリジナルエアロ （三　宮）		14:00～14:30 初級平泳ぎ （青　木）	
30		予約 14:50～15:35 オキシジェノ （岸　田）	14:45～15:30 しっかり泳ごう （青　木）	
15:00	15:15～15:45 はじめてステップ （佐　川）			
30				
16:00		16:15～17:30 スタジオ開放 （卓　球）	16:00～16:45 ウォーターバレー （1･2レーン解放）	
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00	予約 19:30～20:15 リトモス （三　宮）	19:15～20:00 ピラティス （六車　友）	19:30～20:00 アクアビクス （大　野）	
30				
20:00	予約 20:45～21:30 ファイドウ （山田　寛）	20:30～21:15 はじめてヨガ （野志谷）	20:15～20:45 初級クロール （大　野）	
30				
21:00				21:15～21:30 流水で泳ごう[順行]
30				
22:00				
30				
23:00				

火曜日

スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:45～10:00 おはようストレッチ			
予約 10:15～11:00 ヴィンヤサヨガ （近　藤）	予約 10:30～11:00 はじめてエアロ （三　木）	10:30～11:00 初級平泳ぎ （青　木）	
予約 11:30～12:15 メガダンス （竹　内）	11:30～12:15 ストレッチーズ （三　木）	11:15～11:45 初級クロール （青　木）	
予約 12:45～13:30 ZUMBA （竹　内）	予約 12:45～13:15 オキシジェノ （岸　田）	13:00～13:30 アクアビクス （山田　浩）	
14:00～14:45 かんたんステップ （和　田）	予約 13:45～14:30 太極拳24式 （北　尾）	14:30～15:00 初級クロール （城　戸）	13:45～14:15 しっかりジョギング （山田　浩）
15:15～16:00 社交ダンス （北　井）	15:00～15:30 はじめてエアロ （和　田）		
	16:15～17:30 スタジオ開放 （卓　球）		16:15～16:30 プカプカしよう
予約 19:30～20:15 ZUMBA （塩　田）	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）	
予約 20:45～21:30 ユーバウンド （塩　田）	20:30～21:15 グループ グルーヴ （木　村）	20:15～21:00 マスターズスイム （青　木）	21:15～21:30 プカプカ宇宙遊泳

7月　バタフライ
8月　平泳ぎ
9月　背泳ぎ

水曜日

スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:45～10:00 おはようストレッチ			
予約 10:30～11:00 はじめてステップ （六車　友）	予約 10:15～10:45 美ユーティー ボディーウェーブ		10:30～11:00 浮きうきヌードル （岸　田）
予約 11:30～12:15 フラダンス （滝　本）	予約 11:15～12:00 ハタヨガ （六車　美）	11:15～11:45 初級2泳法 （川　連）	
予約 12:45～13:30 ZUMBA （塩　田）	12:30～13:15 フラメンコ （多　田）		12:30～12:45 プカプカしよう
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2泳法 （川　連）	
予約 15:00～15:45 ピラティス （片　山）	15:00～15:45 グループ グルーヴ （木　村）	14:15～14:45 中級4泳法 （川　連）	15:00～15:30 わいわいウォーキング （河　田）
			17:00～17:15 流水で泳ごう[逆行]
予約 19:15～20:00 かんたんステップ （織　田）	19:00～19:45 ハタヨガ （池　田）	19:30～20:00 アクアビクス （山田　寛）	
予約 20:30～21:15 オリジナルエアロ （織　田）	20:15～20:45 ウエストキュッ･キュッ （木　村）	20:15～20:45 はじめてクロール （山田　寛）	

1・3週目　平泳ぎ
2・4週目　バタフライ

1・3週目　クロール
2・4週目　背泳ぎ

1週目　バタフライ
2週目　平泳ぎ
3週目　背泳ぎ
4週目　クロール

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	予約 10:30～11:15 かんたんエアロ （永　峰）	予約 10:15～10:45 ボールで身体ほぐし （和　田）	10:30～11:00 はじめてクロール （大　野）	
11:00	予約 11:45～12:15 スリム スリム （永　峰）	予約 11:15～12:00 はじめてヨガ （和　田）	11:15～11:45 アクアビクス （大　野）	
12:00		予約 12:45～13:30 太極拳・扇 （北　尾）		
13:00	予約 13:00～13:45 自力整体 （岡　渕）		13:15～13:45 アクアビクス （山田　寛）	
14:00	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） 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
15:00	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 （山田　浩）		
16:00		16:30～17:45 スタジオ開放 （卓　球）		
17:00				
18:00				
19:00	予約 19:15～20:00 グループ パワー （城　戸）	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
20:00	予約 20:30～21:15 ユーバウンド （山田　寛）	20:15～21:00 オキシジェノ （宮　尾）	20:00～20:30 アクアZUMBA （玉　木）	
21:00				
22:00				
23:00				

土曜日

スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:45～10:00 おはようストレッチ			
予約 10:15～11:00 かんたんエアロ （三　木）	予約 10:15～10:45 オキシジェノ （宮　尾）	10:30～11:00 アクアビクス （城　戸）	
予約 11:30～12:15 かんたんステップ （永　峰）	11:15～12:00 からだリセット体操 （三　木）		11:15～11:45 わいわいウォーキング （河　田）
予約 12:45～13:30 オリジナルエアロ （永　峰）	予約 12:30～13:15 フットセラピー （白　玖）	12:30～13:00 はじめて2泳法 （玉　木） 13:15～13:45 スタート＆ターン （玉　木）	1・3週目　クロール 2・4週目　背泳ぎ
予約 14:00～14:45 はじめてフラダンス （滝　本）	13:45～14:30 オキシジェノ （宮　尾）	14:00～14:30 アクアビクス （永　峰）	
予約 15:15～16:00 自力整体 （岡　渕）	15:00～15:30 はじめてラテンエアロ （山　家）		
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）		16:30～16:45 流水で泳ごう[順行]
19:30～20:15 ユーバウンド （安　本）	19:15～20:00 バレエ （中　島）		

日曜日

スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
予約 12:00～12:45 自力整体 （岡　渕）			
13:15～14:00 グループ グルーヴ （木　村）			
	14:15～15:00 バランス コーディネーション （山　根）	14:30～15:00 初級クロール （城　戸）	
14:30～15:15 かんたんエアロ （宮　尾）		15:15～15:45 アクアビクス （城　戸）	
15:45～16:30 グループ パワー （宮　尾）	15:30～16:15 ストレッチーズ （六車　友）		16:15～16:30 プカプカしよう
予約 17:00～17:45 ファイドウ （大　野）	16:30～17:30 スタジオ開放 （卓　球）		

時間
9:30
10:00
30
11:00
30
12:00
30
13:00
30
14:00
30
15:00
30
16:00
30
17:00
30
18:00
30
19:00
30
20:00
30
21:00
30
22:00
30
23:00