

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	9:45~10:00 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				9:30
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)		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 10:30~11:00 はじめてステップ (六車 友)	予約 10:15~10:45 美ユーター ボディウエーブ		10:30~11:00 浮きうきヌードル (岸 田)	10:00
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)		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 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)	1・3週目 平泳ぎ 2・4週目 バタフライ	11:00
12:00	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)		12:30~12:45 流水で泳ごう【順行】	予約 12:45~13:30 ZUMBA (竹 内)	予約 12:45~13:15 オキシジェノ (岸 田)			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	12:00
13:00	予約 14:00~14:45 オリジナルエアロ (三 宮)	13:45~14:15 バランストレーニング (佐 川)	14:00~14:30 初級平泳ぎ (青 木)			予約 13:45~14:15 太極拳24式 (北 尾)		13:00~13:30 アクアピクス (山田 浩)			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	13:00
14:00	予約 15:15~15:45 はじめてステップ (佐 川)	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)		14:00~14:45 かんたんステップ (和 田)			13:45~14:15 しっかりジョギング (山田 浩)		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)	14:00
15:00					15:15~16:00 社交ダンス (北 井)	15:00~15:30 はじめてエアロ (和 田)		14:30~15:00 初級クロール (城 戸)		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)	15:00~15:30 わいわいウォーキング (河 田)	15:00
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)									16:15~16:30 プカプカしよう	16:00
17:00												17:00~17:15 流水で泳ごう【逆行】	17:00
18:00													18:00
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 アクアピクス (大 野)		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 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 アクアピクス (山田 寛)	19:00
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)		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)		予約 20:30~21:15 オリジナルエアロ (織 田)	20:15~20:45 ウエストキョウ・ キョウ	20:15~20:45 はじめてクロール (山田 寛)	20:00
21:00				21:15~21:30 流水で泳ごう【順行】									21:00
22:00													22:00
23:00													23:00

7月 バタフライ
8月 平泳ぎ
9月 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

