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 アクアZUMBA（玉　木）	
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 初級平泳ぎ（玉　木）	
12:00	予約 12:45～13:30 リトモス（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] 13:15～13:45 ミットウォーキング（山田　浩）
13:00	予約 14:00～14:45 かんたんステップ（佐　川）	予約 13:45～14:15 はじめてエアロ（三　宮） 予約 14:50～15:35 オキシジェノ（宮　尾）	14:00～14:30 初級平泳ぎ（青　木） 14:45～15:30 しっかり泳ごう（青　木）	
14:00	予約 15:15～16:00 有料レッスン メガダンス（佐　川）			
15:00				
16:00		16:15～17:30 スタジオ開放（卓　球）		
17:00				
18:00				
19:00	予約 19:30～20:15 ファイドウ（大　野）	19:15～20:00 ピラティス（六車　友）	19:30～20:00 アクアビクス（河　田）	
20:00	予約 20:45～21:30 ユーバウンド（山田　寛）	20:30～21:15 はじめてヨガ（野志谷）		
21:00				21:15～21:30 流水で泳ごう[順行]
22:00				
23:00				

火曜日

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 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 初級背泳ぎ（青　木）	
11:00	予約 11:30～12:15 メガダンス（裏　山）	11:30～12:15 からだリセット体操（三　木）	11:15～11:45 初級クロール（青　木）	
12:00	予約 12:45～13:30 ZUMBA（山　家）	12:45～13:15 ストレッチポール（山田　浩）		
13:00	14:00～14:45 かんたんエアロ（和　田）	13:45～14:30 ストレッチーズ（六車　友）	13:15～13:45 アクアビクス（木　村）	14:00～14:30 ダンベルシェイプ（木　村）
14:00	15:15～16:00 社交ダンス（北　井）	15:00～15:30 はじめてエアロ（和　田）		
15:00			15:30～16:15 ウォーターバレー（1･2レーン開放）	
16:00		16:15～17:30 スタジオ開放（卓　球）		
17:00				
18:00				
19:00	予約 19:30～20:15 ユーバウンド（塩　田）	19:15～20:00 かんたん K-POPダンス（伊　東）	19:30～20:00 アクアビクス（大　野）	
20:00	予約 20:45～21:30 ZUMBA（塩　田）	20:30～21:00 バランストレーニング（山田　寛）	20:15～20:45 初級クロール（大　野）	
21:00				21:15～21:30 プカプカ宇宙遊泳
22:00				
23:00				

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
9:30	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00	予約 10:15～11:00 ハタヨガ（六車　美）	予約 10:30～11:00 はじめてエアロ（六車　友）		10:30～11:00 らくらくスティック（山田　浩）
11:00	予約 11:30～12:15 フラダンス（滝　本）	11:30～12:00 オキシジェノ（岸　田）	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	
12:00	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
13:00	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） 1・3週目　バタフライ 2・4週目　平泳ぎ 14:15～14:45 中級4泳法（川　連） 1週目　クロール 2週目　背泳ぎ 3週目　平泳ぎ 4週目　バタフライ	
14:00	予約 15:00～15:45 ピラティス（片　山）	15:00～15:30 ウエストキュッキュッ（宮　尾）		
15:00				
16:00				
17:00				17:00～17:15 流水で泳ごう[逆行]
18:00				
19:00	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 アクアジョリー（山田　寛）	
20:00	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）		
21:00				
22:00				
23:00				

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 10:30～11:00 はじめてステップ（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（六車　友）	
11:00	予約 11:30～12:15 かんたんエアロ（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（六車　友）	
12:00				
13:00	予約 13:00～13:45 自力整体（岡　渕）	予約 12:45～13:30 オキシジェノ（岸　田）	13:15～13:45 アクアビクス（山田　浩）	
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 初級2泳法（青　木） 1・3週目　クロール 2・4週目　背泳ぎ 14:45～15:15 初級バタフライ（青　木）	
15:00	予約 15:30～16:15 オリジナルエアロ（織　田）	15:15～15:45 はじめてエアロ（宮　尾）		
16:00		16:30～17:45 スタジオ開放（卓　球）		
17:00				
18:00				
19:00	19:00～19:45 グループ パワー（木　村）	19:15～19:45 はじめてエアロ（三　木）	19:15～19:45 初級2泳法（玉　木） 1・3週目　平泳ぎ 2・4週目　バタフライ	
20:00	予約 20:15～21:00 かんたんエアロ（永　峰）	20:15～21:00 オキシジェノ（宮　尾）	20:00～20:45 マスターズスイム（玉　木）	
21:00	予約 21:30～22:15 有料レッスン オリジナルエアロ（藤　本）			
22:00				
23:00				

土曜日

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 かんたんエアロ（三　木）	予約 10:15～10:45 スリム スリム（宮　尾）	10:30～11:00 アクアビクス（永　峰）	
11:00	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 浮きうきヌードル（大　野）
12:00	予約 12:45～13:30 メガダンス（井　出）	予約 12:30～13:15 フットセラピー（白　玖）		
13:00	予約 14:00～14:45 はじめてフラダンス（滝　本）	13:45～14:15 はじめてエアロ（井　出）	13:15～13:45 はじめて2泳法（玉　木） 1・3週目　クロール 2・4週目　背泳ぎ 14:00～14:30 スタート＆ターン（玉　木）	
14:00	予約 15:15～16:00 自力整体（岡　渕）	予約 14:50～15:35 ZUMBA（山　家）	14:45～15:15 アクアビクス（宮　尾）	
15:00				
16:00	予約 16:30～17:15 ファイドウ（山田　寛）			16:30～16:45 流水で泳ごう[順行]
17:00				
18:00				
19:00	19:00～19:45 ユーバウンド（安　本）	19:15～20:00 バレエ（中　島）		
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

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
9:30				
10:00				
11:00	11:00～11:45 ピラティス（六車　友）			
12:00	12:15～13:00 バランス コーディネーション（山　根）			
13:00	予約 13:30～14:15 リトモス（長谷川）	13:30～14:15 オキシジェノ（宮　尾）	13:00～13:30 アクアビクス（木　村）	
14:00	14:45～15:30 グループ パワー（宮　尾）			
15:00			15:00～15:30 アクアビクス（河　田）	
16:00	予約 16:00～16:45 ファイドウ（大　野）	16:30～17:30 スタジオ開放（卓　球）		16:15～16:30 ブカブカしよう
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				