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）		
30			10:30～11:00 アクアZUMBA （玉　木）	
11:00			11:15～11:45 初級平泳ぎ （玉　木）	
30	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）		
12:00				
30	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】
13:00				13:15～13:45 ミットウォーキング （山田　浩）
30		予約 13:45～14:15 はじめてエアロ （三　宮）		
14:00	予約 14:00～14:45 かんたんステップ （佐　川）		14:00～14:30 初級平泳ぎ （青　木）	
30		予約 14:50～15:35 オキシジェノ （宮　尾）	14:45～15:30 しっかり泳ごう （青　木）	
15:00	予約 15:15～16:00 有料レッスン メガダンス （佐　川）			
30				
16:00		16:15～17:30 スタジオ開放 （卓　球）		
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00	予約 19:15～20:00 リトモス （長谷川）	19:15～20:00 ピラティス （六車　友）		
30			19:30～20:00 アクアビクス （河　田）	
20:00	予約 20:15～21:00 ファイドウ （大　野）	20:15～21:00 はじめてヨガ （野志谷）		
30				
21:00	21:15～22:00 ユーバウンド （山田　寛）			21:15～21:30 流水で泳ごう【順行】
30				
22:00				
30				
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）		
30			10:30～11:00 初級背泳ぎ （青　木）	
11:00			11:15～11:45 初級クロール （青　木）	
30	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）		
12:00				
30	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			13:15～13:45 アクアビクス （木　村）	
30		13:45～14:30 ストレッチーズ （六車　友）		
14:00	14:00～14:45 かんたんエアロ （和　田）			14:00～14:30 ダンベルシェイプ （木　村）
30				
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）		
30			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）		
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00	予約 19:15～20:00 ユーバウンド （塩　田）	19:15～20:00 かんたん K-POPダンス （伊　東）		
30			19:30～20:00 アクアビクス （大　野）	
20:00	予約 20:15～21:00 ZUMBA （塩　田）	20:15～20:45 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）	
30				
21:00	21:15～22:00 メガダンス （井　出）			21:15～21:30 プカプカ宇宙遊泳
30				
22:00				
30				
23:00				

水　曜　日

スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	時間
9:45～10:00 おはようストレッチ				9:30
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）			10:00
			10:30～11:00 らくらくスティック （山田　浩）	30
		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
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）			30
				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	30
				13:00
	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		30
14:00～14:30 ユーバウンド （安　本）		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
				30
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
				30
				16:00
				30
			17:00～17:15 流水で泳ごう【逆行】	17:00
				30
				18:00
				30
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）			19:00
		19:30～20:00 アクアシ゛ョリー （山田　寛）		30
予約 20:15～21:00 オリジナルエアロ （織　田）	20:00～20:30 ウエストキュッキュッ （木　村）			20:00
				30
21:15～22:00 オキシジェノ （宮　尾）				21:00
				30
				22:00
				30
				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 10:15～10:45 ボールで身体ほぐし （和　田）		
30	予約 10:30～11:00 はじめてステップ （永　峰）		10:30～11:00 はじめてクロール （六車　友）	
11:00		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）	
30	予約 11:30～12:15 かんたんエアロ （永　峰）			
12:00				
30		予約 12:45～13:30 オキシジェノ （岸　田）		
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　浩）	
30				
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	
30			14:45～15:15 初級バタフライ （青　木）	
15:00		15:15～15:45 はじめてエアロ （宮　尾）		
30	予約 15:30～16:15 オリジナルエアロ （織　田）			
16:00				
30		16:30～17:45 スタジオ開放 （卓　球）		
17:00				
30				
18:00				
30				
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）	19:00～19:30 初級2泳法 （玉　木） 1・3週目　平泳ぎ 2・4週目　バタフライ	
30			19:45～20:30 マスターズスイム （玉　木）	
20:00	予約 20:00～21:45 かんたんエアロ （永　峰）	20:00～21:45 オキシジェノ （宮　尾）		
30				
21:00	予約 21:00～21:45 有料レッスン オリジナルエアロ （藤　本）			
30				
22:00				
30				
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）		
30			10:30～11:00 アクアビクス （永　峰）	
11:00		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）
30	予約 11:30～12:15 オリジナルエアロ （永　峰）			
12:00				
30	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			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	
30		13:45～14:15 はじめてエアロ （井　出）		
14:00	予約 14:00～14:45 はじめてフラダンス （滝　本）		14:00～14:30 スタート＆ターン （玉　木）	
30		予約 14:50～15:35 ZUMBA （山　家）	14:45～15:15 アクアビクス （宮　尾）	
15:00	予約 15:15～16:00 自力整体 （岡　渕）			
30				
16:00				
30	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				
30				
18:00				
30				
19:00	19:00～19:45 ユーバウンド （安　本）	19:15～20:00 バレエ （中　島）		
30				
20:00				
30				
21:00				
30				
22:00				
30				
23:00				

日　曜　日

スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	時間
				9:30
				10:00
				30
11:00～11:45 ピラティス （六車　友）				11:00
				30
12:15～13:00 バランス コーディネーション （山　根）				12:00
				30
		13:00～13:30 アクアビクス （木　村）		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）			30
				14:00
14:45～15:30 グループ パワー （宮　尾）				30
		15:00～15:30 アクアビクス （河　田）		15:00
				30
予約 16:00～16:45 ファイドウ （大　野）			16:15～16:30 プカプカしよう	16:00
	16:30～17:30 スタジオ開放 （卓　球）			30
				17:00
				30
				18:00
				30
				19:00
				30
				20:00
				30
				21:00
				30
				22:00
				30
				23:00