



# 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	<b>予約</b> 10:15~10:45 はじめてステップ (永 峰)	<b>予約</b> 10:15~10:45 ボールで身体ほぐし (和 田)	10:30~11:00 はじめて2泳法 (六車 友)	1・3週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ	<b>予約</b> 10:15~11:00 かんたんエアロ (三 木)	<b>予約</b> 10:30~11:00 バランストレーニング (大 野)	10:15~10:45 アクアビクス (永 峰)						10:00
30	<b>予約</b>	<b>予約</b>											
11:00	11:00~11:45 かんたんエアロ (永 峰)	11:00~11:45 はじめてヨガ (和 田)	11:15~11:45 アクアビクス (六車 友)		<b>予約</b> 11:15~12:00 オリジナルエアロ (永 峰)	11:15~12:00 ストレッチーズ (三 木)		11:00~11:30 わいわいウォーキング (河 田)					11:00
30	<b>予約</b>												30
12:00	12:00~12:45 オキシジェノ (岸 田)				<b>予約</b> 12:15~13:00 メガダンス (井 出)	<b>予約</b> 12:15~13:00 フットセラピー (白 玖)							12:00
30	<b>予約</b>												30
13:00	13:00~13:45 自力整体 (岡 淵)	13:00~13:30 スリム スリム (宮 尾)	13:15~13:45 アクアビクス (山田 浩)		<b>予約</b> 13:15~14:00 ファイドウ (山田 寛)	13:15~13:45 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	<b>予約</b>	13:15~14:00 リトモス (長谷川)	13:15~14:00 オキシジェノ (宮 尾)	13:00~13:30 アクアビクス (木 村)	13:00
30	<b>予約</b>												
14:00	14:00~14:45 かんたん振りエアロ (織 田)	13:50~14:35 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	<b>予約</b> 14:15~15:00 はじめてフラダンス (滝 本)	<b>予約</b> 14:30~15:15 ZUMBA (山 家)	14:00~14:30 初級平泳ぎ (玉 木)			14:15~15:00 グループ パワー (宮 尾)			14:00
30	<b>予約</b>												
15:00	15:00~15:45 オリジナルエアロ (織 田)	14:50~15:20 はじめてエアロ (宮 尾)	14:45~15:15 初級バタフライ (青 木)		<b>予約</b> 15:20~16:05 自力整体 (岡 淵)		14:45~15:15 アクアビクス (宮 尾)		<b>予約</b>			15:00~15:30 アクアビクス (河 田)	15:00
30													30
16:00		16:00~17:15 スタジオ開放 (卓 球)											16:00
30												16:15~16:30 プカプカしよう	30
17:00											16:30~17:30 スタジオ開放 (卓 球)		17:00
30													30
18:00													18:00
30													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	19:00~19:45 ユーバウンド (安 本)	19:15~20:00 バレエ (中 島)						19:00	
30	<b>予約</b>												30
20:00	20:00~20:45 かんたんエアロ (永 峰)	20:00~20:45 アースヨガ (山田 浩)	19:45~20:15 中級4泳法 (玉 木)										20:00
30	<b>予約</b>												30
21:00	21:00~21:45 有料レッスン オリジナルエアロ (藤 本)			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									21:00
30													30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00