

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												
10:00	予約 10:15~10:45 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)	10:15~10:45 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	予約 10:15~11:00 かんたんエアロ (三木)	予約 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
11:00	予約 11:00~11:45 かんたんエアロ (永峰)	予約 11:00~11:45 はじめてヨガ (和田)	11:00~11:30 アクアビクス (六車友)		予約 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
12:00	12:00~12:45 オキシジェノ (岸田)				予約 12:15~13:00 メガダンス (井出)	予約 12:15~13:00 フットセラピー (白玖)							12:00
13:00	予約 13:00~13:45 自力整体 (岡測)	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)		予約 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	予約 13:15~14:00 リトモス (長谷川)				13:00
14:00	予約 14:00~14:45 かんたん振付エアロ (織田)	13:50~14:20 はじめてエアロ (宮尾)	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	予約 14:15~15:00 はじめてフラダンス (滝本)	14:30~15:15 ZUMBA (山家)	14:00~14:30 初級平泳ぎ (玉木)						14:00
15:00	予約 15:00~15:45 オリジナルエアロ (織田)	14:35~15:20 ハタヨガ (野志谷)	14:45~15:15 初級バタフライ (青木)		予約 15:20~16:05 自力整体 (岡測)				予約 15:15~16:00 ファイドウ (大野)				15:00
16:00		16:00~17:15 スタジオ開放 (卓球)											16:00
	16:15~16:30 フカフカしよう												
17:00										16:30~17:30 スタジオ開放 (卓球)			17:00
18:00													18:00
19:00	予約 19:00~19:45 ユーバウンド (山田寛)	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	
20:00	予約 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)	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									20:00
21:00	21:00~21:45 有料レッスン オリジナルエアロ (藤本)												21:00
22:00													22:00
23:00													23:00