２０２３．１０月～

月曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30~9:50 ストレッチポール(原)		
抽選 10:15~11:00 ハタヨガ (森岡恵)		10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)
抽選 11:15~12:00 リトモス (HIRO)		
		12:15~12:45 アクアビクス (酒井)
13:00~13:45 太極扇 (すず)		13:00~13:30 楽々燃焼流水運動 (出海)
		13:45~14:15 中級クロール (川連)
14:00~14:30 グループパワー (大串)		
14:45~15:30 ボディコンディショニング (松本)		こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
こども 体育スクール 16:30~18:30		
		チャレンジスイミング 18:15~19:30 (1・2コース)
19:15~19:45 バランストレーニング (出海)	10月 クロール 11月 背泳ぎ 12月 クロール	
抽選 20:00~20:45 ズンバ (KOZUE)		20:00~20:30 はじめて2泳法(川連)
21:00~21:45 グループファイト (横川)		21:00~22:00 フィン使用 (1・2コース)

水曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30~9:50 おはようストレッチ(MACHI)		
10:15~10:45 はじめてステップ (川村)		9:45~11:10 幼稚園スイミング (1・2コース)
抽選 11:00~11:45 メガダンス (HIRO)	11:20~12:05 ベビー 体操教室	
		11:30~12:00 楽々燃焼流水運動 (金子)
	10月 クロール 11月 背泳ぎ 12月 クロール	12:15~12:45 初級2泳法 (金子)
13:00~13:30 ズンバゴールド (徳森)		
13:45~14:30 PHIピラティス (國廣)		13:45~14:15 アクアビクス (MACHI)
14:45~15:30 フラダンス (川野)		こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
こども 体育スクール 16:30~18:30		
		選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)
19:00~19:45 オキシジェノ (澤近)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
20:00~20:45 チャレンジエアロ (森岡)		
		20:30~21:15 ロングスイム (白石)
21:00~21:45 かんたんHIPHOP (森岡)		

木曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30~9:50 おはようストレッチ(出海)		
10:15~11:00 オキシジェノ (栗田)		10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)
11:15~12:00 チャレンジステップ (HIRO)		
		12:15~12:45 アクアヌードル (濱岡)
13:15~14:00 ハタヨガ (須賀)		13:00~13:30 腰痛水泳 (出海)
14:15~14:45 バランストレーニング (MACHI)		14:15~14:45 フィン使用 (1・2コース)
15:00~15:45 かんたんダンスエアロ (森岡)		こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
こども 体育スクール 16:30~18:30		
		選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)
19:15~19:45 はじめてエアロ (川村)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
抽選 20:00~20:45 リトモス (HIRO)		20:15~20:45 アクアビクス(酒井)
		20:45~21:30 有料レッスン 「ポイントアドバイス」 (白石)
21:00~21:45 アディダスジム&ラン (大串)		

金曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30~9:40 ラジオ体操(青野)		
10:00~10:30 ズンバ ゴールド (KOZUE)		9:45~10:40 幼稚園スイミング (1・2コース)
10:45~11:05 ストレッチポール(原)		
11:20~12:05 フィギュア8 (澤近)	11:15~12:00 ベビー 体操教室	11:15~12:00 マスターズ ※スタート含む (川連)
		12:15~13:00 有料レッスン 基本泳法 (濱岡)
13:00~13:30 ミニボールエクササイズ (原)		
抽選 13:45~14:30 ズンバ (KANAKO)		13:45~14:15 アクアビクス (小中)
14:45~15:30 オキシジェノ (大串)		
こども 体育スクール 16:30~18:30		こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
		選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)
19:00~19:45 ユーバウンド (栗田)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
20:00~20:45 オキシジェノ (酒井)		20:30~21:15 マスターズスイム (白石)
21:00~21:45 グループパワー (大串)		

土曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30~9:50 おはようストレッチ(横川)		
10:15~11:00 ボディコンディショニング (松本)	10月 平泳ぎ 11月 バタフライ 12月 平泳ぎ	10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)
11:15~12:00 ユーバウンド (Yuuki)		11:40~12:10 初級2泳法 (濱岡)
12:15~13:00 グループファイト (横川)		12:20~12:50 アクアビクス (Yuuki)
13:15~13:45 バランストレーニング (HIRO)		こども スイミング 13:00~18:15 (全コース)
抽選 14:00~14:45 メガダンス (HIRO)		
15:00~15:45 フラダンス (川野)		
こども 体育スクール 16:30~17:30		
		選抜・チャレンジ スイミング 18:15~19:30 (1~3コース)
19:00~19:45 ヒーリングヨガ (廣江)		
		19:45~20:15 フィン使用 (1・2コース)

日曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
		こども スイミング 9:40~11:45 (1~4コース) 11:45~13:45 (1~3コース)
10:30~11:15 自力整体 (森岡 泰)		
11:45~12:30 ズンバ (田中)		
13:00~13:45 オキシジェノ (酒井)	10月 背泳ぎ 11月 クロール 12月 背泳ぎ	
		14:00~14:30 はじめて2泳法 (金子)
14:15~15:00 グループパワー (横川)		14:45~15:15 アクアビクス (秀野)
		15:30~16:30 フィン使用 (1・2コース)