

2024.1月～レッスンスケジュール

時間	月曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:30~9:50 ストレッチボール(原)		
10:00	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)
11:00	抽選 11:15~12:00 リトモス (HIRO)		
12:00			12:15~12:45 アクアピクス (清井)
13:00	13:00~13:45 太極扇 (すず)		13:00~13:30 柔々燃焼水運動 (川連)
14:00	14:00~14:30 グループパワー (大串)		13:45~14:15 中級クロール (川連)
15:00	14:45~15:30 ボディ コンディショニング (松本)		
16:00			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)
17:00	こども 体育スクール 16:30~18:30		
18:00			チャレンジスイミング 18:15~19:30 (1・2コース)
19:00	19:15~19:45 バランストレーニング (出海)	1月 背泳ぎ 2月 クロール 3月 背泳ぎ	
20:00	20:00~20:45 グループフィット (横川)		20:00~20:30 はじめて2泳法(川連)
21:00	抽選 21:00~21:45 ズンバ (KOZUE)		21:00~22:00 フィン使用 (1・2コース)
22:00			
23:00			

時間	水曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(MACHI)		
10:00	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)
11:00	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 柔々燃焼水運動 (金子)
12:00		1月 背泳ぎ 2月 クロール 3月 背泳ぎ	12:15~12:45 初級2泳法 (金子)
13:00	13:00~13:30 ズンバゴールド (徳森)		
14:00	13:45~14:30 PHIピラティス (國廣)		13:45~14:15 アクアピクス (MACHI)
15:00	14:45~15:30 フラダンス (川野)		
16:00			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)
17:00	こども 体育スクール 16:30~18:30		
18:00			選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)
19:00	19:00~19:45 オキシジェン (澤近)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
20:00	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	21:00~21:45 かんたんHIPHOP (森岡)		
22:00			
23:00			

時間	木曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(出海)			9:30
10:00	10:15~11:00 オキシジェン (栗田)		10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)	10:00
11:00	11:15~12:00 チャレンジステップ (HIRO)			11:00
12:00			12:15~12:45 アクアヌードル (濱岡)	12:00
13:00	13:15~14:00 ハタヨガ (須賀)		13:00~13:30 懸垂水泳 (出海)	13:00
14:00	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)	14:00
15:00	抽選 15:00~15:45 かんたんダンスエアロ (森岡)			15:00
16:00			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)	16:00
17:00	こども 体育スクール 16:30~18:30			17:00
18:00			選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)	18:00
19:00	19:15~19:45 はじめてエアロ (川村)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)	19:00
20:00	抽選 20:00~20:45 リトモス (HIRO)		20:15~20:45 アクアピクス(MACHI)	20:00
21:00	21:00~21:45 グループパワー (大串)		20:45~21:30 有料レッスン ワンポイントアドバイス (白石)	21:00
22:00				22:00
23:00				23:00

時間	金曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:30~9:40 ラジオ体操(清野)		
10:00	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)
11:00	10:45~11:05 ストレッチボール(原)		
11:30	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)
12:00			12:15~13:00 有料レッスン ワンポイントアドバイス (濱岡)
13:00	13:00~13:30 ミニボールエクササイズ (原)		
14:00	抽選 13:45~14:30 ズンバ (KANAKO)		13:45~14:15 アクアヌードル (横川)
15:00	14:45~15:30 オキシジェン (大串)		
16:00			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)
17:00	こども 体育スクール 16:30~18:30		
18:00			選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)
19:00	19:00~19:45 ズンバ (YUMI)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
20:00	20:00~20:45 ユーバウンド (栗田)		20:30~21:15 マスターズ (白石)
21:00	21:00~21:45 アディダスジム&ラン (大串)		
22:00			
23:00			

時間	土曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(横川)		
10:00	10:15~11:00 ボディ コンディショニング (松本)	1月 パタフライ 2月 平泳ぎ 3月 パタフライ	10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)
11:00	11:15~12:00 ユーバウンド (Yuuki)		11:40~12:10 初級2泳法 (濱岡)
12:00	12:15~13:00 グループフィット (横川)		12:20~12:50 アクアピクス (Yuuki)
13:00	13:15~13:45 バランストレーニング (HIRO)		
14:00	抽選 14:00~14:45 メガダンス (HIRO)		
15:00	15:00~15:45 フラダンス (川野)		こども スイミング 13:00~18:15 (全コース)
16:00	こども 体育スクール 16:30~17:30		
17:00			選抜チャレンジ スイミング 18:15~19:30 (1~3コース)
18:00			19:45~20:15 フィン使用 (1・2コース)
19:00	19:00~19:45 ヒーリングヨガ (廣江)		
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

時間	日曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
10:00				10:00
11:00	10:30~11:15 自力整体 (森岡 泰)		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)	11:00
12:00	11:45~12:30 ズンバ (田中)			12:00
13:00	13:00~13:45 オキシジェン (清井)	1月 クロール 2月 背泳ぎ 3月 クロール		13:00
14:00	14:15~15:00 グループパワー (横川)		14:00~14:30 はじめて2泳法 (金子)	14:00
15:00			14:45~15:15 アクアピクス (清井)	15:00
16:00			15:30~16:30 フィン使用 (1・2コース)	16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00				20:00
21:00				21:00
22:00				22:00
23:00				23:00