

## 4月29日(月)~5月6日(月)レッスンスケジュール

4月29日(月)昭和の日		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)憲法記念日	
スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール
		9:30~9:50 おはよストレッチ(青野)		9:30~9:50 ストレッチボール(出海)			
抽選 10:15~11:00 ハタヨガ (森岡恵)		10:15~10:45 はじめてステップ(川村)		10:15~11:00 オキシジェノ(栗田)		10:15~10:45 ズンバゴールド(KOZUE)	
抽選 11:15~12:00 リトモス (HIRO)		抽選 11:00~11:45 メガダンス (HIRO)		抽選 11:15~12:00 チャレンジステップ(HIRO)		11:00~11:45 フィギュア8(澤近)	11:15~12:00 マスターズ (川連)
	12:15~12:45 アクアピクス(酒井)	12:00~12:30 バランストレーニング(出海)	12:15~12:45 初級背泳ぎ(金子)		12:15~12:45 アクアヌードル(濱岡)		12:15~12:45 アクアヌードル(濱岡)
13:00~13:45 太極扇 (すず)	13:00~13:30 中級クロール(川連)	13:00~13:30 ズンバゴールド(徳森)	13:00~13:30 菜々燃焼流水運動(金子)	13:15~14:00 ハタヨガ (須賀)	13:00~13:30 はじめてジュノーケリング(出海)	13:00~13:45 オキシジェノ (大串)	
14:00~14:45 ボディコンディショニング (松本)	14:00~15:00 フィン使用 (1・2コース)	13:45~14:30 PHIピラティス (國廣)	13:45~14:15 アクアピクス(MACHI)	14:15~14:45 バランストレーニング(MACHI)	13:45~14:45 フィン使用 (1・2コース)	抽選 14:00~14:45 ズンバ (KANAKO)	
		14:45~15:30 フラダンス (川野)		抽選 15:00~15:45 かんたんダンスエアロ (森岡)			
			選手育成選抜スイミング 18:00~19:30 (全コース)		選手育成選抜スイミング 18:00~19:30 (全コース)		選手育成選抜スイミング 18:00~19:30 (全コース)
		19:15~20:00 オキシジェノ (澤近)	19:30~20:00 選手(1~4コース)	19:30~20:00 バランストレーニング(出海)	19:30~20:00 選手(1~4コース)		
		20:15~21:00 チャレンジエアロ (森岡)	20:30~21:15 ロングスイム (白石)	抽選 20:15~21:00 リトモス (HIRO)	20:15~20:45 アクアピクス(MACHI)		
		21:15~22:00 かんたんHIPHOP (森岡)		21:15~22:00 グループパワー (大串)			
営業時間9:00~19:00		営業時間9:00~23:00		営業時間9:00~23:00		営業時間9:00~19:00	

5月4日(土)みどりの日		5月5日(日)こどもの日		5月6日(月)振替休日	
スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール
10:15~11:00 ボディ コンディショニング(松本)		10:30~11:15 自力整体(森岡 泰)		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)
11:15~12:00 グループフィット (横川)		11:45~12:30 ズンバ(田中)		11:15~12:00 グループパワー (大串)	
	12:15~12:45 初級バタフライ(濱岡)				12:15~12:45 アクアピクス(酒井)
13:15~13:45 バランストレーニング(HIRO)	13:00~13:30 アクアピクス(酒井)	13:00~13:45 PHIピラティス(田中)		13:00~13:45 太極扇 (すず)	13:00~13:30 菜々燃焼流水運動(川連)
抽選 14:00~14:45 メガダンス(HIRO)			14:00~14:30 はじめてクロール(金子)	14:00~14:45 ボディコンディショニング (松本)	13:45~14:15 中級クロール(川連)
			14:45~15:15 アクアダンベル(金子)		14:30~15:00 フィン使用(1・2コース)
			15:30~16:30 フィン使用 (1・2コース)		
					こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~19:00 (全コース)
	選手育成選抜スイミング 18:00~19:30 (全コース)				
営業時間9:00~19:00		営業時間9:00~19:00		営業時間9:00~19:00	