

4月30日(水)～5月5日(月)レッスンスケジュール

4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
スタジオ1		スタジオ1	プール	スタジオ1	プール
9:30～9:50 おはようストレッチ(青野)		9:30～9:50 おはようストレッチ(出海)		9:30～9:50 おはようストレッチ(原)	
10:00～10:45 はじめてピラティス (川村)		10:00～10:45 オキシジェノ (AYANE)		10:15～10:45 ZUMBA GOLD(KOZUE)	
11:00～11:30 はじめてステップ(HIRO)		11:15～12:00 チャレンジステップ (HIRO)		11:00～11:45 ピラティス (澤近)	11:15～12:00 マスタースイム (濱岡)
	11:15～11:45 はじめて2泳法(川連)				
抽選 12:00～12:45 メガダンス (HIRO)		12:15～12:45 バランストレーニング(MACHI)	12:15～12:45 アクアビクス(AYANE)	12:00～12:45 フィギュア8 (澤近)	
13:00～13:45 ZUMBA (徳森)	13:00～13:30 柔々燃焼流水体操(川連)		13:00～13:30 初級クロール(出海)	13:00～13:30 ミニボールエクササイズ(原)	13:15～13:45 初級背泳ぎ(MACHI)
		13:15～14:00 ハタヨガ (須賀)		抽選 13:45～14:30 ZUMBA (KANAKO)	
14:00～14:45 PHIピラティス (國廣)	14:00～14:30 アクアビクス(小中)	14:15～14:45 はじめてエアロ(AYANE)	14:00～14:30 フィンコース(1・2コース)		14:15～14:45 アクアヌードル(濱岡)
				14:45～15:30 オキシジェノ (大串)	
15:00～15:45 フラダンス (川野)		抽選 15:00～15:45 かんたんダンスエアロ (森岡誠)			
	選手育成選抜スイミング 17:30～19:00 (全コース)		選手育成選抜スイミング 17:30～19:00 (全コース)		選手育成選抜スイミング 17:30～19:00 (全コース)
19:15～20:00 オキシジェノ (澤近)	19:00～20:00 選手(1～4コース)	19:30～20:00 バランストレーニング(大串)	19:00～20:00 選手(1～4コース)	19:00～19:45 ZUMBA (YUMI)	19:00～20:00 選手(1～4コース)
20:15～21:00 かんたんHIPHOP (森岡誠)	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 アクアビクス(MACHI)	20:00～20:45 グループファイト (横川)	
21:15～22:00 はじめてヨガ (森岡誠)		21:15～22:00 グループパワー (大串)		21:00～21:45 アディダスジム&ラン (大串)	
営業時間9:00～23:00		営業時間9:00～23:00		営業時間9:00～23:00	

5月3日(土)憲法記念日		5月4日(日)みどりの日		5月5日(月)こどもの日	
スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール
	10:00～10:30 初級2泳法(濱岡)				
10:30～11:15 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)	10:30～11:00 初級2泳法(金子)	抽選 10:30～11:15 ハタヨガ (森岡恵)	
11:45～12:30 フィギュア8 (澤近)		11:45～12:30 ズンバ(田中)			11:30～12:00 アクアビクス(小中)
				抽選 12:00～12:45 メガダンス (森岡誠)	
13:15～13:45 バランストレーニング(HIRO)	13:00～13:30 アクアヌードル(濱岡)	13:00～13:45 オキシジェノ(大串)		13:00～13:45 太極扇 (すず)	13:00～13:30 中級クロール(出海)
抽選 14:00～14:45 メガダンス (HIRO)		14:15～15:00 グループファイト(横川)	14:00～14:30 アクアウオーキング(川連)	14:00～14:45 チャレンジエアロ (森岡誠)	14:30～15:00 フィン使用(1・2コース)
			15:30～16:00 フィン使用(1・2コース)		
			選手育成選抜スイミング 17:00～18:30 (1～2コース)		選手育成選抜スイミング 17:00～18:30 (1～2コース)
	選手育成選抜スイミング 18:00～19:30 (1～3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	