



# 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				9:45~10:00 おはようストレッチ								
10:00	予約	予約		1・3週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ	予約	予約							10:00
30	10:15~10:45 はじめてステップ (永峰)	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 (大野)		10:15~11:00 かんたんエアロ (三木)	10:30~11:00 バランストレーニング (木村)	10:15~10:45 アクアビクス (永峰)						30
11:00	予約	予約						11:00~11:30 ダンベルシェイプ (山田寛)					11:00
30	11:00~11:45 かんたんエアロ (永峰)	11:00~11:45 はじめてヨガ (和田)	11:00~11:30 アクアビクス (大野)	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)							30	
12:00													12:00
30	12:00~12:45 オキシジェノ (岸田)			12:15~13:00 メガダンス (井出)	12:15~13:00 フットセラピー (白玖)							30	
13:00	予約												13:00
30	13:00~13:45 自力整体 (岡渕)	13:00~13:30 スリムスリム (宮尾)	13:15~13:45 アクアビクス (木村)	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 (六車友)	1・3週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ	13:15~14:00 リトモス (長谷川)	13:15~14:00 オキシジェノ (宮尾)			30	
14:00	予約												14:00
30	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 初級平泳ぎ (青木)	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 アクアビクス (六車友)		14:15~15:00 グループパワー (宮尾)			14:00~14:30 わいわいウォーキング (河田)	30	
15:00	予約												15:00
30	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)	15:20~16:05 自力整体 (岡渕)				15:15~16:00 ファイドウ (大野)			14:45~15:15 アクアビクス (河田)	30	
16:00													16:00
30		16:00~17:15 スタジオ開放 (卓球)				16:00~16:45 ウォーターバレー (1・2レーン開放)		16:15~17:00 ユーバウンド (山田寛)			16:15~16:30 フカフカしよう	30	
17:00											16:30~17:30 スタジオ開放 (卓球)		17:00
18:00													18:00
30													30
19:00	予約												19:00
30	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)		19:00~19:45 ユーバウンド (安本)	19:15~20:00 バレエ (中島)							30	
20:00													20:00
30	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)	20:00~20:30 アクアビクス (木村)									30	
21:00													21:00
30													30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00