



# 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 10:15~10:45 はじめてステップ (永 峰)	予約 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)	1・3週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ	予約 10:15~11:00 かんたんエアロ (三 木)	予約 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)						10:00
30	予約	予約											
11:00	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)		11:00~11:30 ダンベルシェイプ (山田 寛)					11:00
30	予約								11:15~12:00 ハタヨガ (野志谷)				30
12:00	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)							12:00
30	予約								12:15~13:00 バランス コーディネート (山 根)				30
13:00	13:00~13:45 自力整体 (岡 淵)	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)			13:00
30	予約												
14:00	14:00~14:45 かんたん振り付エアロ (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)				14:00~14:30 わいわいウォーキング (河 田)		14:00
30	予約	14:35~15:20 ハタヨガ (野志谷)	14:45~15:15 初級バタフライ (青 木)						14:15~15:00 グループ パワー (宮 尾)		14:45~15:15 アクアビクス (河 田)		30
15:00	15:00~15:45 オリジナルエアロ (織 田)				15:20~16:05 自力整体 (岡 淵)				15:15~16:00 ファイドウ (大 野)				15:00
30													30
16:00		16:00~17:15 スタジオ開放 (卓 球)							16:15~17:00 ユーバウンド (山田 寛)				16:00
30										16:30~17:30 スタジオ開放 (卓 球)		16:15~16:30 プカプカしよう	30
17:00													17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00	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)		19:15~19:45 浮きうきヌードル (木 村)	19:00~19:45 ユーバウンド (安 本)	19:15~20:00 バレエ (中 島)							19:00
30	予約												30
20:00	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)										20:00
30													30
21:00													21:00
30													30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00