

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 Yuka	1・3週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ	予約 10:15~11:00 チャレンジエアロ 三木	予約 10:15~11:00 太極拳 明星	10:15~10:45 アクアピクス 永峰						10:00
30	予約	予約											30
11:00	11:00~11:45 チャレンジエアロ 永峰	11:00~11:45 はじめてヨガ 和田	11:00~11:30 アクアピクス Yuka		予約 11:15~12:00 オリジナルエアロ ~永峰 Style~	11:15~12:00 ストレッチーズ 三木		11:00~11:30 わいわいウォーキング 塚田					11:00
30	予約								11:15~12:00 ハタヨガ AYA				30
12:00	12:00~12:45 オキシジェノ shoko				予約 12:15~13:00 メガダンス Dai	予約 12:15~13:00 フットセラピー 白玖			12:15~13:00 バランス コーディネート 山根				12:00
30	予約												30
13:00	13:00~13:45 自力整体 岡 潤	13:00~13:30 スリム スリム YUNAMI		13:15~13:45 わいわいウォーキング 塚田	予約 13:15~14:00 ファイドウ HIRO	13:15~13:45 はじめてエアロ Dai	13:15~13:45 はじめて2泳法 Yuka		予約	13:15~14:00 リトモス chiharu	13:15~14:00 オキシジェノ YUNAMI		13:00
30	予約	13:50~14:20 はじめてエアロ Yuka											30
14:00	14:00~14:45 かんたん振付エアロ 織田	14:35~15:20 ハタヨガ AYA	14:00~14:30 初級平泳ぎ 青木		予約 14:15~15:00 オキシジェノ YUNAMI	予約 14:30~15:15 ZUMBA 山家	14:00~14:30 アクアピクス KIM					14:00~14:30 わいわいウォーキング 塚田	14:00
30	予約		14:45~15:15 初級バタフライ 青木							14:15~15:00 グループ パワー YUNAMI			30
15:00	15:00~15:45 チャレンジステップ 織田				予約 15:20~16:05 自力整体 岡 潤				予約	15:15~16:00 ファイドウ HIRO			15:00
30													30
16:00		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 HIRO		16:30~17:30 スタジオ開放 (卓球)	16:00
30												16:15~16:30 プカプカしよう	30
17:00			17:00~17:15 流水で泳ごう(順行)										17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00	予約 19:15~20:00 ファイドウ HIRO	19:15~19:45 はじめてエアロ 三木	19:15~19:45 アクアスティック KIM		19:00~19:45 ユーバウンド Kazue	19:15~20:00 バレエ 中島							19:00
30													30
20:00	予約 20:15~21:00 チャレンジエアロ 永峰	20:05~20:50 アースヨガ 山田	20:00~20:30 アクアピクス KIM										20:00
30													30
21:00													21:00
30	21:15~22:00 グループパワー KIM												30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00