



# 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	<b>予約</b> 10:15~10:45 はじめてステップ 永峰	<b>予約</b> 10:15~10:45 ボールで身体ほくし 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	<b>予約</b> 10:15~11:00 チャレンジエアロ 三木	<b>予約</b> 10:15~11:00 太極拳 明星	10:15~10:45 アクアビクス 永峰						10:00
30	<b>予約</b>	<b>予約</b>											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 アクアビクス Yuka		<b>予約</b> 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	<b>予約</b>								11:15~12:00 ハタヨガ AYA				30
12:00	12:00~12:45 オキシジェノ shoko				<b>予約</b> 12:15~13:00 メガダンス Dai	<b>予約</b> 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	<b>予約</b>												30
13:00	13:00~13:45 自力整体 岡 洵	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	<b>予約</b> 13:15~14:00 フアイトウ HIRO	13:15~13:45 はじめてエアロ Dai	13:15~13:45 アクアビクス YUNAMI	1・3週目 背泳ぎ 2・4週目 クロール	<b>予約</b> 13:15~14:00 リトモス chiharu	13:15~14:00 オキシジェノ YUNAMI	13:30~14:00 はじめて背泳ぎ 小野		13:00
30	<b>予約</b>	13:50~14:20 はじめてエアロ Yuka	14:00~14:30 初級平泳ぎ 青木		<b>予約</b> 14:15~15:00 オキシジェノ YUNAMI	<b>予約</b> 14:30~15:15 ZUMBA 山家					14:15~14:45 初級クロール 小野		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	14:45~15:15 初級バタフライ 青木		<b>予約</b> 15:20~16:05 自力整体 岡 洵				<b>予約</b> 15:15~16:00 フアイトウ HIRO				14:00
30	<b>予約</b>												30
15:00	15:00~15:45 チャレンジステップ 織田												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)	16:15~16:30 プカプカしよう	16:00
30													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	<b>予約</b> 19:15~20:00 フアイトウ HIRO	19:15~19:45 はじめてエアロ 三木	19:15~19:45 初級背泳ぎ 小野	1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ	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	<b>予約</b> 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 初級2泳法 小野										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